

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



Skibets sikkerhedskultur starter på kontoret 04

Ambassadørordning lapper huller i kommunikationen mellem skib og kontor 08

UNDGÅ DISSE 5 SYNDERE for en bedre søvn 20

Se vinderbilleder fra fotokonkurrencen 2018 28

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



SKIBETS SIKKERHEDSKULTUR starter på kontoret 04



Ambassadør lapper huller i kommunikationen 08



Kom godt i gang med 'DE 8 SIKKERHEDSLED' 10



Safety selfie vinder 13

VOXPOP PÅ M/S TERNVIND 13

MED SVITZER BJØRN PÅ BUGSERING 18

UNDGÅ DISSE 5 SYNDERE FOR BEDRE SØVN 20

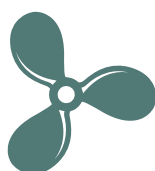
GULDKORN FRA KABYSSEN 21

FOTOKONKURRENCE FOR SØFARENDE 24

NYT FRA SØFARTENS BIBLIOTEK 28

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark
Ansvarshavende redaktør René Andersen

Faglige redaktører
Jacob Christensen
Vivek Menon

Kontaktperson Dyveke Nielsen
dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere
Dyveke Nielsen, Irene Olsen, Jacob Christensen,
Belinda Hoff og Søren Diedrichsen

Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 3000

Bladet udkommer fire gange om året
Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk
Forsidebillede: Claus Jacobsen

SKIBETS SIKKERHEDS- KULTUR STARTER PÅ KONTORET

Søren Vest og hans kollegaer i rederiet, Ultraship, er godt i gang med en række initiativer til at skabe en god sikkerhedskultur – både til vands og til lands. Det hele startede med et gult kort og en ambassadør fra Filippinerne.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE

"Der er særligt én ting, der gør mig træt i hovedet. Det er, når jeg overhører en kollega sige 'gør det, fordi jeg siger det.'" Søren beskriver en situation, han har oplevet alt for ofte i sin mangeårige karriere i skibsfart. En karriere han startede som messedreng, sidenhen som styrmand og nu som Head of Marine Standards i Ultraship. Situationen er dén, hvor kontoret har modtaget et opkald fra skibet. Besætningen stiller spørgsmålstejn ved en opgave, der skal udføres. I stedet for at hjælpe besætningen til at forstå vigtigheden af opgaven, opstår en en-vejs-kommunikation. Noget der mest minder om en befaling. Et klassisk eksempel er i forbindelse med 'Risk Assessments'. Det dokument der skal udfærdiges til at vurdere fx potentielt farlige arbejdssituationer, så man kan foretage sig de rette sikkerhedsforanstaltninger. "Hvis et besætningsmedlem får beskeden, at det skal gøres, fordi det

kræver personen i den anden ende af røret, ved vi alle, hvad der sker. Det bliver til en 'paper exercise', hvor besætningsmedlemmet gemmer sig i et lille mørkt rum og hakker nogle bokse af. Og så er den klar", fortæller Søren og påpeger, at den øvelse ikke involverer meget sikkerhedslæring.

UNDERSØGELSE VISTE EN MISFORSTÅET OPFATTELSE AF LOYALITET Hvordan fandt I ud af, at kommunikationen var et problem i Ultraship? "Vi undersøgte implementeringsgraden af sikkerhedskulturen på vores skibe. Vi samlede en række anonyme svar fra besætninger om opfattelsen af sikkerheden. Den viste sig at være helt anderledes end den opfattelse, vi havde på kontoret." Ifølge Søren viste undersøgelsen, at der var noget helt galt med kommunikationen. Det drejede sig både om kommunikationen til og fra rederikontoret, det var under inspektioner, og det

var i skibsledelsen. Vi fandt nogle 'leading indicators' på, at lederskabet gennem hele organisationen ikke var tydeligt nok. Vi så forskellige udmeldinger af den samme opgave, og der var særligt tvivl om, hvem der egentlig ville have noget til at ske, og hvorfor. Fordi kommunikationen var hullet på samtlige niveauer, oplevede Søren en misforstået form for loyalitet blandt besætningsmedlemmerne. Det kom blandt andet til udtryk i de førnævnte 'paper-exercise-risk-assessments eller fiflen med hviletidsregler, der ikke blev overholdt. Det var almen praksis at udfylde hviletiden i henhold til reglerne. Det så flot ud på papiret, men man arbejdede mere. De ansatte havde simpelthen en formodning om, at de skulle arbejde 25 timer i døgnet. "Vi var derfor nødt til at stille skarpt på både kommunikation og ledelse. Og så måtte vi se indad i rederiet," forklarer Søren.



I Ultraship uddeles gule kort, når en kollega overtræder sikkerhedskulturen. Både på skibet og på kontoret.

KONTORET ER ROLLEMODEL

Hvad mener du med at se indad? "Du kan ikke forvente, at et skib har en god sikkerhedskultur, hvis ikke rederiet agerer rollemodel. Hvis man virkelig ønsker at ændre forståelsen og tilgangen til sikkerhedskultur, så kræver det, at os, der kommunikerer med skibene, kommunikerer med den rette indgangsvinkel. Uanset hvor dygtige de søfarende end måtte være – ofte dygtigere end os på kontoret – så er vi rollemodel. Er rederiet ligeglad med sikkerheden, så er skibet det også. Og det tager hulens lang tid at ændre på sådan en holdning. Når rederiet blot én gang har sendt en negativ oplevelse af sted til skibet i form af 'det skal du bare gøre', så skal modtageren af beskeden ude på skibet have 10 positive oplevelser, før han ændrer indstilling til sikkerheden. Hvis søfarende hver anden, tredje eller fjerde gang har fået en negativ oplevelse, så har du tabt kampen. Jeg me-

ner, at det er den største udfordring, vi har i branchen. En måde at bremse dette på er ved hjælp af gule kort", forklarer Søren.

” Der er særligt én ting, der gør mig træt i hovedet. Det er, når jeg overhører en kollega sige 'gør det, fordi jeg siger det' ”

GULE KORT FOR EN BEDRE SIKKERHEDSKULTUR

Hvordan praktiseres 'det-gule-kort-koncept'? "Det kan fx være hvis en medarbejder her på kontoret siger 'gør det, fordi jeg siger det'. Da har vi en forventning om, at kollegaer griber ind og siger 'hey, det er ikke sådan, vi gør det her'. Vi har også en forventning om, at man tager affære på skibene. Vi havde engang en episode med en kaptajn, der drak sig fuld inden afgang. Overstyrmanden valgte ikke at blande sig, som det var forventet af ham. Det var i stedet lodsens, der tog affære. Den episode var et vendepunkt for os, hvor vi var nødt til at gribe ind. Kaptajnen var der ikke så meget diskussion om. Han blev fyret, fordi han havde forbrudt sig på vores alkoholpolitik. Havde vi været et traditionelt, gammeldags rederi ville vi også have fyret overstyrmanden. Men vi valgte i stedet at bruge eksemplet med overstyrmanden som læring. Han



Søren Vest og Ultraships sikkerhedsbibel, SAFETY I's

fik at vide, 'du har fået det gule kort, fordi vi tror på dig. Næste gang skal du handle anderledes'. Vi valgte at udvikle ham. Nu sejler han som kaptajn og kører bare med klatten" fortæller Søren.

VIDENSDELING GENNEM AMBASSADØRORDNING

Det kan være svært at opretholde en sikkerhedskultur mellem kontor og skib. Hvordan gør I det? "Vi har bl.a. introduceret en ambassadørordning med søfarende. Vi har udpeget nogle særligt engagerede officerer som ambassadører til at arbejde her på kontoret. Den ordning skal skabe mere 'insight' som er ét af de 5 Safety I's, som er vores sikkerhedsbibel i Ultraship. Lige nu har vi en overstyrmand og en maskinchef - begge fra Filippinerne - ansat på kontoret. Vi giver dem en bedre forståelse for, hvad vi skal vide for at kunne give dem den bedste service på skibene. Og omvendt. Herefter skal vores ambassadører tage sikkerhedskulturen under armen og bære den med ud på skibene."

EN BEDRE DIALOG

Hvad vil I gerne opnå med tiltagene? "Der skal skabes en bedre dialog, hvor der er plads til at være ærlig. Det er først, når vi

er ærlige, at vi har mulighed for at ændre på noget. Ved jeg ikke, at der er problemer med fx. hviletiden, kan jeg ikke rette op på det. Vi bruger meget tid på at forklare, at hviletidsreglerne er til for de søfarende. Det er dem, der er omringet af trosser og stempler, der udgør en fare. Ikke os på kontoret. Vi udtrykker klart, at der er ikke nogen, der peger fingre og spørger, hvorfor har I brudt hviletidsreglerne? Men det er er langt sejt træk. Vi er ikke i mål endnu. Vores værste fjende er 'plejer' i form af 'det har vi jo altid gjort, og skibene sejler'. Den arbejder vi hårdt på at få ændret.

FEDT, NU SKER DER NOGET!

Oplever I ændringer i kommunikationen nu? "Det er sjovt, du spørger. Lige præcis her til morgen modtog jeg en mail fra en kaptajn, som bad om en bunker barge til sit skib i Houston. I mailen indskærpede han med store bogstaver 'SØRG NU FOR AT DENNE HER BUNKER BARGE IKKE KOMMER OM NATTEN, HVOR VI HAR LAV BEMANDING, OG RISIKERER, AT VI BRYDER HVILETIDEN. LAD DEN KOMME I DAGTIMERNE, HVOR VI HAR FLEST HÆNDER TIL RÅDIGHED.' Da tænkte jeg, det er sgu fedt. Det er lige præcis det, vi har kæmpet for skulle ske."

ULTRASHIPS SAFETY I'S

Insight

Seek and share knowledge of all matters related to safety at all times.

Be willing to listen and learn from others.

Innovation

Strive for continuous improvement - go beyond compliance and reach for excellence. Be willing to change and improve your safety performance.

Influence

Everybody can and should contribute positively to a strong safety culture by showing the right safety actions, behavior and attitude. Be a good role model.

Intervention

It is the duty and right of all to intervene when observing unsafe acts and conditions to prevent each other from making unintentional mistakes.

Integration

Integrate safety knowledge, considerations and commitment in all work processes and activities. Safety should become an integral part of your work.

Løbetur eller lørdagshygge?



Er det svært at holde fast i de gode vaner? Hvis du har din pension i PFA, kan du anonymt og gratis ringe til PFA Sundhedslinje og få gode råd fra bl.a. idrætsfysiologer, stresscoaches og andre sundhedsspecialister.

Hold liv i de sunde vaner

Ring til PFA Sundhedslinje 70 26 99 70 eller læs mere på pfa.dk

PFA

Mere til dig



Michael Teves besøger et Ultraship skib under sin sikkerhedsambassadør-ordning.

Ambassadørordning lapper huller i kommunikationen mellem skib og kontor

Fik du læst interviewet med Søren Vest fra Ultraship (s. 4)? Så er du nok nysgerrig på, hvordan initiativerne blev modtaget af besætningsmedlemmerne. Det var vi også. Vi begav os derfor ud for at spørge én af dem, der oplevede forandringerne fra begyndelsen - overstyrmand, Michael Teves.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE

Michael, hvordan har du oplevet initiativerne i Ultraship? "Jeg blev inviteret af rederiet til at være en slags 'sikkerhedsambassadør'. Det betyder, at jeg kommer til at tilbringe nogle måneder på kontoret og dele min viden om sømændenes hverdag på skibet. Det betyder også, at jeg kommer til lære mere om de

udfordringer, kontoret har med kommunikationen med skibene. Jeg er blevet udvalgt, fordi jeg altid er gået højt op i sikkerhed. Det er noget, der startede helt tilbage i mit hjemland i Filippinerne under seminarer. Det kan være risikabelt at arbejde som sømand, så det er afgørende at arbejde for et firma, der tager



” Hvis ikke sikkerheden bliver prioriteret af virksomheden, er det ikke en arbejdsplads for mig ”

sikkerheden alvorligt. Hvis ikke sikkerheden bliver prioriteret af virksomheden, er det ikke en arbejdsplads for mig.

EN HISTORIK MED DÅRLIG SIKKERHEDSKULTUR

Hvordan har du oplevet sikkerhedskultur i løbet af din karriere?

”I løbet af mine første ansættelser som sømand, oplevede jeg kollegaer, der ikke brugte korrekt PPE, fx under tankrensning. Jeg gjorde dem opmærksom på det. Men de reagerede ikke rigtig på det, jeg sagde. Da jeg gjorde min overordnede opmærksom på problemet, blev det ikke modtaget særligt godt. Da gik det op for mig, hvorfor mine kolleger ikke havde sagt noget. Da jeg senere blev spurgt, om jeg ville forlænge min kontrakt hos firmaet, valgte jeg at sige 'nej tak'. Ærligt talt, så er det svært at kæmpe imod sådan en kultur. Hvis jeg havde valgt at blive dér, er jeg bange for, at jeg var blevet som dem. En sømand, som ikke bekymrer sig for sin egen eller andres sikkerhed. Derfor var min eneste mulighed at sige farvel”, forklarer Michael.

MINDRE HIERARKI GIVER PLADS TIL ÆRLIGHED

Hvordan oplever du sikkerhedskulturen i Ultraship? ”Der er noget enestående ved at arbejde for et dansk firma. Jeg oplever langt mindre hierarki her. Det kan jeg godt lide. Da jeg sammen med min kollega, som er maskinchef, startede som 'sikkerhedsambassadør', oplevede vi begge en høj grad af imødekommenhed. Det er vi ikke vant til. På Filippinerne er der en høj grad af hierarki i virksomhedskulturen. Det betyder, at det ikke er muligt at henvende sig til en overordnet. Her har jeg følelsen af, at jeg til hver en tid kan give udtryk for mine bekymringer. Jeg oplever, at virksomheden lytter til mig og reagerer på det, jeg foreslår.

Samtidigt med at jeg arbejder her på kontoret, bliver det også nemmere at forstå den danske arbejdskultur. I, danskere, kan somme tider være meget direkte. Det har jeg f.eks. oplevet et par

gange i email-kommunikation. Før i tiden kunne den meget direkte måde at kommunikere på afskrække mig fra at give udtryk for mine synspunkter. Også selvom jeg vidste, at jeg havde ret. Det kan kompromittere sikkerheden. Nu når jeg har fået et tættere forhold til mine danske kollegaer på kontoret, kan jeg nemmere udtrykke, fx hvordan en given besked modtages på skibet, og hvordan den kan ændres.”

BINDELED, DER BRYDER FORDOMME

Hvordan lukker du huller i kommunikationen i praksis? ”Disse dage arbejder jeg både til lands og til vands. Når jeg besøger skibene, videregiver jeg de problemstillinger, vi diskuterer her på kontoret, til besætningen. Man kan sige, at jeg er et slags bindeled mellem kontoret og skibet - og mellem kulturelle forskelligheder. Det er jeg, fordi mange af besætningsmedlemmerne er fra Filippinerne. Vi oplever mange af de samme kulturelle udfordringer. Når jeg skal ud at sejle igen, fortsætter bindeledsfunktionen. Det er vigtigt, at alle besætningsmedlemmer siger til, hvis der er noget i vejen. Det er også vigtigt, at de ved, at kontoret er til for at hjælpe dem. Vidensdeling er meget vigtigt for mig. Jeg bruger meget tid på at sparre med mine kollegaer på skibene. Én af grundene til netop vidensdeling er blevet så vigtigt for mig, er for at rette op på en fejllantagelse mange gør sig om filippinske søfarende. Nemlig den opfattelse, at filippinere ikke er særlige dygtige søfolk. Det har jeg desværre oplevet en del gange – både ude på skibene og på rederikontorer. Derfor udnytter jeg denne mulighed til at gøre alt, hvad jeg kan, for at ændre på den opfattelse.

KOM GODT I GANG MED 'DE 8 SIKKERHEDSLED'

SEA HEALTH & WELFARE har udviklet et dialogværktøj til at højne sikkerhedskulturen på skibet.

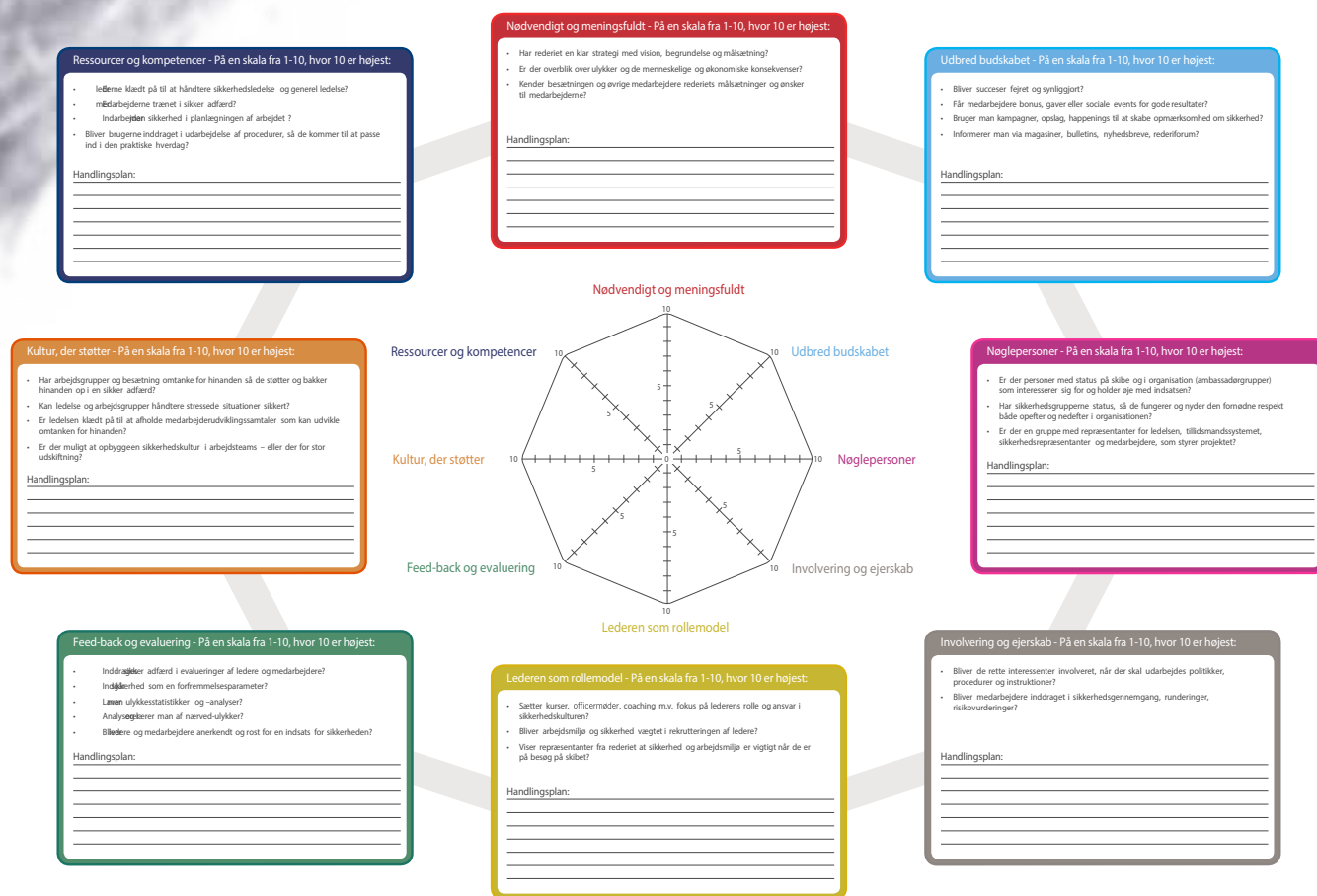
Værktøjet hedder 'De 8 sikkerhedsled' og består af en samlet pakke med brætspil, dialogark og spørgsmål, der både involverer ledelse og medarbejder, og behandler forskellige temaer til at kortlægge sikkerhedskulturen.

Af chefpsykolog Søren Diederichsen

BOOK en konsulent
for at komme godt i
gang med 'DE 8
SIKKERHEDSLED'
+45 7040 2610
INFO@SHW.DK



- Sikkerhed -



Udviklet af arbejdsmiljøkonsulent Søren Bøge Pedersen og arbejdspsykolog Søren Diederichsen

SEA HEALTH & WELFARE

Sikkerhedskultur handler om mennesker. Hvilken adfærd har besætningen, og hvilken adfærd efterspørger og belønner rederiet? Er det fx god kutyme at sætte sig ind i de risici, en opgave indebærer, og give sig tid til at tage højde for risici? Griber man ind, hvis man ser andre i gang med risikable aktiviteter?

I rederier med høj sikkerhedskultur er sikkerhed integreret i måden at tænke og arbejde på. Det enkelte menneske ser sig selv, sine kolleger og sit rederi som dele af en organisation, hvor sikkerhed er støbt ind som et grundfundament for måden at drive skibsfart på. Alle føler ansvar for sikkerheden og efterstræber den fra dag til dag.

En søfarende på et skib med høj sikkerhedskultur går ud over det, der er hans pligt. De genkender usikre forhold og usikker adfærd og griber ind for at rette op på de ting, de ser. Kolleger passer på hinanden og gør opmærksom på usikker adfærd.

Forskning viser, at udviklingen af en stærk sikkerhedskultur er med til at nedbringe antallet af ulykker.

HVORDAN STYRKER MAN SIKKERHEDSKULTUREN?

For at styrke en sikkerhedskultur skal der sættes ind på mange områder. 'De 8 Sikkerhedsled' afspejler de væsentlige led for, hvordan en god sikkerhedskultur kan skabes. Pointen er, at vi skal arbejde med alle led for at sikre, at projektet lykkes, og "kæden ikke hopper af".

Selvom SMS- og risikovurderings-dokumenterne er udarbejdet og i orden, behøver sikkerhedsbevidstheden og dermed adfærden hos den enkelte ikke at være til stede. Hvis ulykken uheldigvis er ude, afspejler den, hvor stærk sikkerhedskulturen er.

Det interessante er, hvorfor det skrevne nu ikke er blevet overholdt eller fulgt. Årsagerne kan være manglende medarbejderaccept og involvering, at det skrevne ikke stemmer overens med den praktiske måde at gøre arbejdet på, at lederen ikke er en god rollemodel eller måske manglende konsekvens, hvis man overtræder sikkerhedsprocedurerne.

Det gamle ordsprog fortæller os, at kæden ikke er stærkere end det svageste led. 'De 8 Sikkerhedsled' symboliserer, at sikkerhedskulturen ikke er stærkere end det svageste led. Til hvert af 'De 8 Sikkerhedsled' hører nogle værktøjer. Værktøjer som understøtter og opbygger den gode sikkerhedsadfærd. Jo flere sikkerhedsled, man som rederi vedligeholder, jo stærkere en kæde. Jo færre sikkerhedsled, man som rederi har på plads, jo svagere en kæde. Brug dette dialogværktøj til at komme godt i gang med at skabe en god sikkerhedskultur mellem på skibet og med kontoret på land. Du kan bestille 'De 8 sikkerhedsled' på www.shw.dk/webshop.

Har I brug for hjælp til at komme i gang, kan I booke et møde med én af vores konsulenter. Vi står klar til at hjælpe jer.



Historier fra søen

"Mit navn er Ferdinand, og jeg kommer fra Consolacion, Cebu, i Filippinerne. Jeg startede min karriere i Mærsk helt tilbage i 2008. For to år siden besøgte jeg mine forældre sammen med min kone og vores børn. Jeg tog et gammelt fotoalbum frem for at vise mine børn nogle gamle billeder af mig. Til min store overraskelse fandt jeg et billede med et Mærskskib

i baggrunden. Da jeg spurgte min mor, sagde hun, at billedet blev taget i 1968 i Fort Pedro i Cebu. Den lille dreng på 2 år, det er mig. Hvem ville have troet, at 50 år senere skulle han stå på MAERSK MAJESTICs bro?

Ferdinand, 1. styrmand på MAERSK MAJESTIC

SEA HEALTH & WELFARE SPORTSARRANGEMENTER 2019

02. maj	Maritim fodbold i Svendborg
15. maj	Svendborgløbet
23. maj	Nordsjøcup Nordisk Fodboldturnering i Hirtshals
16. juni	Sjælsø Rundt i Nordsjælland
21. august	Golf i Vestjylland, Breinholdtgård Golf Klubs bane
31. august	Marselisløbet i Aarhus
01. september	Marselis cykelløb i Aarhus
19. september	Maritim fodboldturnering i Svendborg

Tillykke til vinderen af SAFETY SELFIE 2018!

AB Cielito Mantos er vinderen af konkurrencen for sit bidrag til at højne sikkerhedskulturen om bord MAERSK GARONNE. Cielito er nu den glade ejer af en helt ny iPad.



En stor tak for alle bidrag til konkurrencen

Husk at holde øje med flere konkurrencer på SHW Facebook og Instagram!



Marc Romy Lucagbo Under dry dock i Tyrkiet. Mølearbejde på topmast. Sikkerhedshjelm, faldsikring og stillads!



Richita Joshi her, 2. officer, og i gang med det månedlige check af radaren iført korrekt PPE og meget begejstret over den smukke udsigt herfra. For tiden ansat på MV SANTA ISABEL



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.

HVORDAN ER KOMMUNIKATIONEN MELLEM SKIB OG LAND?

Vores velfærdskonsulent Belinda Hoff har besøgt tankskibet M/T TERNVIND i Rotterdams havn for at tage temperaturen på lang-distance-kommunikation. Belinda mødte Nikita, Lidja og Maciej, som her giver deres besyv på kommunikationen mellem skibet og rederiet, Terntank.

Af Belinda Hoff, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



NIKITA SAPERINS, 2. OFFICER
OG FRA LETLAND

"Egentlig er kommunikationen god mellem kontor og skib! Vi får de svar eller den information, vi har brug for og til tiden. Og så sørger vi for at holde kommunikationen åben og entydig."



LIDJA OLSSON ROTA, KAPTAJN
OG FRA SVERIGE

"Vi har gode erfaringer her. Beskederne er meget korte og klare, og kommunikationen mellem os er meget god! Vi kan henvende os til rederiet til enhver tid, og vi oplever ikke problemer i kommunikationsvejene."



MACIEJ CMOCH, 2. OFFICER
OG FRA POLEN

"Kommunikationen er god! Vi sender mails eller vi ringer, og vi får altid svar direkte eller inden for meget kort tid og samme dag. Hvis jeg ikke lige har fået et svar med det samme, kontakter jeg blot kontoret igen. Det hjælper at have én kontaktperson til hvert skib."

FIT4SEA UPDATE

Hold dig i form med Fit4SEA! Vi dyster i løb, cykling, roning, cross-training og styrketræning. Konkurrencerne løber hele året, men gøres op hvert år d. 31. december, hvor distancerne tælles sammen, og vi finder vinderne af skibskonkurrencerne. Du kan naturligvis deltage i alle de konkurrencer, du har lyst til.

Du kan også registrere den motion, du dyrker derhjemme. Motionen tæller både i den individuelle konkurrence og i skibskonkurrencen. Vi tilskriver din "hjemme"-motion det skib, du sidst havde hyre på, husk derfor at oplyse navnet på skibet.

Du er tilmeldt konkurrencerne, når du første gang indsender dine resultater til SEA HEALTH & WELFARE. I mailen bedes du opgive navn, skib, hjemadresse, og T-shirtstørrelse. Send resultater og oplysninger til fit4sea@shw.dk.

For hver 25 km du tilbagelægger i cykling, roning, løb og cross-training, eller sveder med fire timers styrketræning, opnås en gevinst-andel til lodtrækningen af de fede præmier, vi trækker lod om.

NY T-SHIRT FRA 2019

Når du har trænet 100 km enten i løb, cykling, roning eller cross-training, eller har styrketrænet i fire timer, modtager du den nye sports-T-shirt. En lækker kvalitetstrøje i et svedtransporterende materiale, der fås både til mænd og kvinder. Vær opmærksom på, at du kun modtager én T-shirt, selv om du deltager i flere discipliner.

HVORFOR DELTAGE I ALLE DISCIPLINER ELLER BLIVE VED MED AT REGISTRERE?

Fordi du hele året fortsætter med at optjene lodder til lodtrækningen. Hvert kvartal trækker vi lod om et antal præmier, og ved årets afslutning er der præmier til top 5 i de individuelle konkurrencer inden for hver disciplin. Opnår du den fulde distance i fire af de fem discipliner, vil du også modtage en præmie.

Der er også præmier til top 3-skibene i hver kategori, nemlig et abonnement på magasinerne 'Aktiv træning' og 'Men's Health'.

I vores resultatdatabase på vores hjemmeside kan du sikre dig, at dine resultater er registreret.

Vær opmærksom på, at når du deltager i en af vores konkurrencer, bliver dit navn offentliggjort på vores hjemmeside og sociale medier.

Husk at vi gerne modtager fotos og historier om sportsaktiviteter om bord, og at disse kan blive offentliggjort i vores trykte og sociale medier.



Bike at SEA

ESVAGT NJORD 1149 point
ESVAGT CHARLIE 957 point
SIF R 939 point

Run at SEA

ESVAGT DON 558 point
ESVAGT CAROLINE 343 point
ESVAGT CORNELIA 326 point

Lift at SEA


NAJA ARCTICA 105 point
MAERSK EVORA 98 point
MARY ARCTICA 79 point

Row at SEA

ESVAGT COBRA 232 point
ESVAGT CORNELIA 203 point
ESVAGT KAPPA 157 point

Cross at SEA

ORATANK 272 point
MAERSK EVORA 112 point
ARK FUTURA 106 point



Så aktive har I været
indtil nu i 2019.
Godt gået, folkens!

OBS

Vi har regnet pointtallene ud fra en formel, så også skibe med få besætningsmedlemmer kan være med. Så det handler ikke om, hvor mange der er med, men hvor meget der bliver trænet.

De helt dugfriske tal, kan du se på www.shw.dk/motionskonkurrence

Fit4SEA
scoretavle



MED SVITZER BJØRN på bugsering i Københavns Havn

Ved Sundmolen i Nordhavnen ligger slæbebåden SVITZER BJØRN langs kaj. SEA HEALTH & WELFARE har fået lov til at være med i dag, hvor besætningen på BJØRN skal hjælpe en tung dame ud af havnen. Og selvom det kræver koncentration at manøvrere en 188 meter lang og 27 meter bred dame ud på åbent hav, er der stadig tid til at give en guidet tur.

Af Dyveke Nielsen og Jacob Christensen, SEA HEALTH & WELFARE



"Der er afgang fra havnen 8.30" står der i SMS'en. Og ganske rigtigt. Kl. 8.28 skærer SVITZER BJØRN sig igennem det blikstille, sorte vand. Det er en smuk, men kold morgen, der nærmer sig frysepunktet. Vi skynder os om bord, for et par minutters sejlads herfra venter det næste skib på BJØRNS 4.000 hestekræfter.



Vi finder os hurtigt til rette på BJØRNS bro sammen med kaptajnen Henrik, maskinchefen Henning og skibsassistenten, Kim. Besætningen har været i gang længe denne morgen. De har netop bugseret et amerikansk krigsskib ud fra Oceankajen. Næste opgave er et par minutters sejlads fra Sundkaj, nemlig ved Prøvestenen, hvor NUNAVIK venter på afgang.



◀ Da vi ankommer til Prøvestenen kan operationen gå i gang. BJØRN får assistance fra SVITZER HERMOD, der har placeret sig center for og BJØRN placerer sig center agter.

"NUNAVIK er et særligt skib", fortæller Henrik. Hun adskiller sig nemlig fra de fleste fragtskibe, ved både at kunne fragte containere, bulk og olie.

For at kommunikere hvilken retning slæbebådene skal trække bruger lodsens og de to slæbebådskaptajner urskiven til at navigere efter. Agter er kl. seks og ret frem er klokken tolv. "BJØRN, kan I trække mod kl. 7 med 20 procent, og derefter 30..." dirigerer lodsens. NUNAVIK bevæger sig langsomt fra kajen, og operationen er i gang. Hun er en tung dame og bliver manøvreret ud på meget lidt plads i forhold til sin størrelse. ▼



◀ Mens Henrik navigerer, viser Henning kontrol- og maskinrum frem. Vi stillede ham et spørgsmål, men ingen af os kunne høre, hvad der blev sagt.

Imens er NUNAVIK bugseret ud i sejlrenden. Næste stop er Skagens red for at bunkre og efterfølgende går turen til Canada. ▶



Tak for turen til Henrik, Kim og Henning på slæbebåden, SVITZER BJØRN.

Om slæbebåden BJØRN

SVITZER BJØRN er en slæbebåd med 4.000 hestekræfter, bygget i 1991 og er ca. 33 m lang og 11 meter bred og med en bruttotonnageton på 356.

Vidste du, at?

Prøvestenen er den kunstige ø, der ligger i Øresund ud for Amager. Øen er anlagt på et sted, hvor der tidligere har ligget flere kystforter. Det første fort blev anlagt i 1713 oven på et par af flådens udtjente skibe og en gammel flydedok. Flydedokken bar navnet Prøvestenen, og fortet blev opkaldt efter dette.

Kilde: Politiken

UNDGÅ DISSE 5 SYNDERE for en bedre søvn

Du ved, at du skal lægge mobil og tablet fra dig mindst en time før, du skal sove.

Du ved også godt, at du sover bedst i et mørkt og køligt rum. Alligevel har du svært ved at falde i søvn. Det kan være værd at tænke over, hvad du spiser, fordi nogle madvarer kan nemlig føre til søvnproblemer. Søvn har nemlig afgørende betydning for kroppens genopbygning. Mangel på søvn kan påvirke både dit immunforsvar og kognitive funktioner som hukommelse og indlæring.

Af Dyveke Nielsen, Kommunikationsansvarlig i SEA HEALTH & WELFARE



Søvnsynder #1 **KAFFE**

Det virker måske åbenlyst, men det er stadig værd at nævne. Den opfriskende koffein i kaffen forstyrrer dit indre vækkeur, og derfor er det ikke helt ligegyldigt, hvornår du drikker den sidste kop kaffe. Undersøgelser anbefaler, at du stopper med at drikke kaffe min. 5-6 timer før, du planlægger at sove. Du kan evt. erstatte kaffen med koffeinfri kaffe. Husk at der er også koffein i sort og grøn te, i energidriks, cola og chokolade.

Søvnsynder #2 **SUKKER**

En skål slik inden sengetid kan være skyld i, at du vågner under din søvn. Undersøgelser viser nemlig, at jo mere sukker folk spiser, desto flere gang vågner de under søvnen. Det er dog ok at spise frugtsukker som 'natmad', fx æbler og pærer, og endnu bedre hvis du supplerer med proteiner og sundt fedt som fx mandler, avokado og hytteost.



Søvnsynder #3 **KRYDRET MAD**

Krydret mad er godt af mange årsager. Det er med til at booste dit stofskifte, reducere inflammation og hæmme væksten af kræftceller. Men det kan være en god idé at styre uden om den stærke mad lige inden sengetid. Undersøgelser viser nemlig, at hvis du indtager krydret mad 4-5 timer før sengetid, er det sværere at falde i søvn. Det er desuden med til at forkorte den dybe søvn, som er særlig vigtig, fordi den får dig til at fungere optimalt næste dag. Det er fordi, at stoffet capsaicin, der findes i krydret mad, får kropstemperaturen til at stige. Spis derfor de stærke retter længe før du skal sove.

Søvnsynder #4 **FED MAD**

Det kræver meget energi at nedbryde mad med højt fedtindhold. En kost med et højt indhold af mættet fedtstof som smør, bacon, fløde, friturestegt mad etc. gør det svært at falde i søvn og forkorter også den dybe søvn.

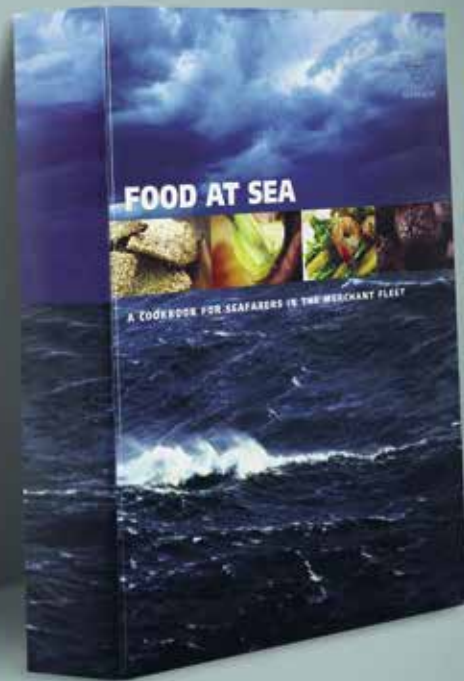


Søvnsynder #5 **ALKOHOL**

For de fleste søfarende er det overflødigt at nævne alkohol, men vi gør det alligevel. Alkohol er IKKE din ven, hvis du gerne vil have en god søvn. Bare én enkelt genstand har indflydelse på den dybe og genoprettende søvn.

Det er en god idé at holde en 'søvndagbog', der indeholder dit madindtag i løbet af dagen. På den måde kan du finde frem til forbindelsen mellem din søvnkvalitet og kost, og tilpasse din kost til en bedre søvn.

(kilder: www.videnskab.dk, Overlæge Poul Jennum og US National Library of Medicine National Institute of Health)



Mangler I inspiration i kabyssen?

SEA HEALTH & WELFARE har udgivet kogebogen 'Food at sea', der er udarbejdet i samarbejde med hovmestre, sømænd og sømændskoner.

Her finder du en lang række velsmagende, sunde og lidt usunde opskrifter. Bogen fås både på dansk, engelsk og filippinsk (tagalog). Her er et lille udpluk af bogens opskrifter.

Du kan få alle opskrifter ved at klikke ind på www.shw.dk/webshop og bestille din egen kogebog.



FISKESUPPE

SÅDAN GØR DU

Pluk dilden fra stænglerne. Skræl kartoflerne og gulerødderne. Skær gulerødderne i tern og fennikel i mindre stykker. Skær skalotteløgene i skiver, og hak hvidløgene fint. Skær kartoflerne i skiver. Kog dem møre i fiskeboullonen. Kog gerne dildstængerne med, men fisk dem op igen. Sauter løg og hvidløg i olivenolie, tilsæt fennikel og gulerod. Krydr med salt og peber. Hæld hvidvinseddike på sammen med safran. Kog igennem 5-10 min. Tilsæt fiskeboullonen og kartoflerne. Skær torskefileterne i store tern. Tag lidt af suppen fra. Pocher torskestykkerne heri. Kom torskestykkerne tilbage i suppen. Smag suppen til med salt, peber, sukker og citronsaft og kom dild i, umiddelbart før du serverer suppen.

Serveringsforslag

Kan serveres som både forret, hovedret og natmad.

.....

Ingredienser

1 stort bundt dild
2 kg kartofler
5 fennikel
5 gulerødder
5 skalotteløg
5 fed hvidløg
4,5 l fiskebouillon
Olivenolie
Hvidvinseddike
½ tsk. safran
1,5 kg torskefilet
Salt og peber
Sukker
Citronsaft

.....



SPANIENS PAËLLA

“Den andalusiske landarbejders ret”

SÅDAN GØR DU

Blåmuslinger

Rens og vask muslingerne godt, fjern skægget (se foto).

Fond

Skær hvidløg i skiver, hak fennikel og zittauerløgene. Svits det i olien.

Tilsæt muslinger, laurbærblade og hvid peber. Hæld fond ved.

Lad det koge under låg, indtil muslingerne åbner sig.

Lukkede muslinger kasseres. Si muslingesuppen fra og gem den til paëllaen.

Paëlla

Dræn dåsetomaterne for kerner og saft. Grill og flå de røde peberfrugter.

Dåsetomaterne og de røde peberfrugter hakkes i små stykker. Hak skalotteløgene fint.

Skær bacon i tern og hvidløgene i skiver.

Del hummerhalerne på langs (se foto). Rens dem og steg dem kort i olie.

Tag dem op og steg derefter bacon og kylling i olien, tilsæt salt og peber og tag det op af panden.

Sauter løg, hvidløg, safran og ris i olie. Tilsæt peberfrugt og tomater.

Læg bacon og kylling tilbage og hæld varm bouillon ved, gerne lidt ad gangen.

Kog det i ca. 15 min. Risene skal stadig have lidt kerne tilbage.

Tilsæt timian, hummerhaler, rejer og muslinger. Lad alt blive gennemvarmt.

Spæd eventuelt med lidt ekstra bouillon og smag til med salt og peber.

Paëllaen skal være lidt cremet i konsistensen.



Serveringsforslag

Paëllaen serveres i panden. Kan suppleres med langtidshævet brød.

Alternative råvarer

Opindeligt blev paëlla tilberedt over åben ild ude på marken, og udover risene tilsatte man,

hvad man havde ved hånden: snegle, kanin, vilde ænder og andet kød. Paëllaen kan fyldes

med alt, hvad hjertet begærer, men hold temaet rent.

Ingredienser

Paëlla

Olivenolie	2 ds. flåede tomater (ca. 10 stk.)
28 jomfruhummerhaler (kan udelades)	13 dl arborioris (risottoris)
200 g magert bacon	1 g safran
10 stk. kyllingebryst med ben, men uden skind	2½ l hønse- og blåmuslinge bouillon
5 skalotteløg	10 timiankviste
5 fed hvidløg	500 g rejer
2½ rød peberfrugt	1½ kg blåmuslinger
	Salt
	Peber

Fond

2½ spsk. olivenolie
1½ zittauerløg
3 fed hvidløg
1 fennikel
2 laurbærblade
4 hvide peberkorn
7 dl fiskebouillon
Citronsaft





BIRKESBRØD

DAG 1

Skyl spelten, og kog den i 1 l vand i 40 minutter. Rør lunkent vand med havregryn, rørsukker, birkes, revet appelsinskal, salt og gær. Lad det stå i 10 min., så havregrynene absorberer væden. Tilsæt speltkernerne og hvedemelet, og ælt dejen grundigt. Stil den til hævnings 7 – 10 timer natten over i køleskab med et vådt klæde over.

DAG 2

Ælt dejen godt igennem og del den til 4 brød. Lad brødene efterhæve i 2 timer. Pensl brødene med tykmælk og bag dem ved 220° C ca. 30 – 35 min.

Serveringsforslag

Kan serveres på morgenbordet, til brunchbuffet eller som tilbehør til varm mad.

Alternative råvarer

Du kan anvende hørfrø eller tørret frugt til at få den samme flotte effekt, som de blå birkes giver.

.....

Ingredienser

25 g gær
4 dl hel spelt
1 l vand
600 g havregryn
2 spsk. rørsukker
10 spsk. blå birkes
1 appelsin, fintrevet skal heraf
4 spsk. salt
1,2 til 1,8 kg hvedemel (til dejen slipper)

.....

BONDESALAT

.....

Ingredienser

5 rødløg
20 skiver panchetta
bacon
olivenolie
8 kviste timian
100 g pinjekerner
1,2 kg kolde kartofler fra dagen før.
2 bakker rucolasalat
1 helt romainesalat
100 g parmesanost
Balsamico
Salt og peber

.....

SÅDAN GØR DU

Skyl salaterne og bræk romainesalaten i mindre stykker. Bland dem i en stor skål. Pil løgene og hak dem. Skær de kolde kartofler i tern. Steg panchettabaconen i en smule olivenolie på en varm pande, til den er godt sprød. Læg baconen på et stykke papir for at dryppe af. Tilsæt en smule mere olivenolie til panden, og læg timian, rødløg og pinjekerner på panden. Steg blandingen i ca. 5 min. ved medium varme, indtil løgene er bløde og karamelliserede, ikke sorte. Tilsæt kartoflerne og varm dem med yderligere et par minutter. Smag til med salt og peber. Bland det varme fra panden med salaterne og panchettabaconen, dryp med balsamico og høvl parmesanen i. Vend det hele godt. Smag til med salt og peber.

Serveringsforslag

Kan serveres som en del af en buffet, som selvstændig ret eller som tilbehør til kød eller fisk.

Alternative råvarer

Du kan anvende forskellige typer salat.



FOTOKONKURRENCE for søfarende 2018

28 fotografer deltog med 184 billeder i årets danske fotokonkurrence.

Tilbage i januar blev årets danske fotokonkurrence afgjort. Årets dommertrio bestod af fotolærer Jens Kostrup, fotograf og grafiker Olle Thorup og maskinmester Anton Bastholm Truelsen. De sagde om billederne:

"Vi har modtaget 184 billeder fra 28 fotografer. Der var mange dejlige billeder, som vi har vurderet efter bedste evne. Vi har taget hensyn til den grafiske udformning, men samtidig har vi ønsket at finde billeder, der også fortæller en historie."

Der er præmier til 1. til 5. pladsen. 1. præmien er et gavekort på 5.000 kr. sponsoreret af Den Danske Maritime Fond, 2. præmien er et gavekort på 1.000 kr., og til 3.-5. pladsen er der gavekort på 500 kr.

VINDER AF DEN DANSKE FOTOKONKURRENCE 2018

Claus Jacobsen

Titel: "Fast"

Fotografens tekst: Manden på billedet gør tegn til SVITZER MADEIRA at slæbetrossen er gjort fast.

Dommerne siger: Det er et frækt billede, med skæve linjer. Klare farver, som man ikke umiddelbart forbinder med søfart. Godt set og fanget i øjeblikket af fotografen. Fotografen havde ikke vedlagt en titel til billedet, så det er dommerne, der har valgt titlen.





2. PLADSEN

Jan P. Richardt

Titel: "Spot on"

Vi faldt for billedet der viser traditionelt navigationsudstyr i den moderne handelsflåde. Der er brillant lys i billedet og gode kontraster. Billedet er meget dynamisk. Titlen er spot on.

3. PLADSEN

Frederik Oxenvad

Titel: Ophugningsplads, Mindelo Sao Vicente (Kap Verde)

Et spændende og dramatisk billede, der viser at skønhed forgår, og giver stof til eftertanke. Billedet leder tankerne hen på livet og døden og virkeligheden. Der er tale om et skib, der er kommet til sin endestation, på en ø i Atlanterhavet.





▲
4. PLADSEN

Bjørn Poulsen

Titel: "Fiskeskib, Takoradi, Ghana"

Dommerne kaldte billedet: "Og han har selv syet sejlet". En sømand må ikke være rådvild...

I vores øjne er det eksotisk, men for fiskerne på billedet er det dagligdag og natur, og man tager udgangspunkt i den daglige virkelighed – det er den historie, billedet fortæller.

5. PLADSEN

Gert Bjerre

Titel: "Phone home"

Billedet viser en af de store glæder, man kan være heldig at få, når man efter måneder til søs får kontakt til familien derhjemme. Der skal ikke kimses af Facetime! Billedet er først og fremmest valgt, fordi det fortæller en god historie.

OM FOTOKONKURRENCEN

Fotokonkurrencen for søfarende viser billeder af aspekter af livet, arbejdet og fritiden til søs – indsendt af alle, der er en aktiv del af Det blå Danmark.

Billederne udvælges på baggrund af deres: komposition, motiv og historiefortælling og teknik.

Billederne udvælges på baggrund af ovenstående – der tages ikke hensyn til eventuelle medvirkendes optræden i f.eks. omgang med sikkerhedsmæssige foranstaltninger.

Billederne må ikke tidligere have været offentliggjort i kommerciel sammenhæng.

Se hvem der vandt den Nordiske Fotokonkurrence ved at vende magasinet på hovedet og slå op på s. 24-27 og find konkurrenceregler samt dette og tidligere års fotos på www.hfv.dk.



SÆRLIG OMTALE

Jan P. Richardt

Titel: "Early snow"

Søfolk ombord på skibe er ikke et særsyn, men vi har aldrig set en snemand før, og derfor synes vi at billedet er sjovt. Snemandsbyggeren har været kreativ, og har brugt de forhåndenværende midler til frembringelsen af den fine snemand. Gode farver.



SÆRLIG OMTALE

Bjørn Poulsen

Titel: "Og sikkerheden er i top"

- kaldte dommerne det for. Billedet er valgt på grund af det absurde i motivet med redningsvesten i som opmærksomhedssignal. Det er et billede, der kalder på samtalen, man forundres og fantasien sættes i gang. Samtidig har en billedet meget høj kvalitet teknisk set.





VI HAR STABLER AF NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET!

Som sædvanlig bød efteråret på spændende bogudgivelser, og da biblioteket igen i år, blev tilgodeset af venlige fonde, havde vi lejlighed til at indkøbe de nye spændende bøger. Det betyder at vi har rigtig mange bøger på hylderne, som vi gerne vil sende ud til jer på skibene. Skriv til biblioteket på bibliotek@shw.dk og få en ny sending til dit skib.

Af Irene Olsen, faglig leder i SEA HEALTH & WELFARE

Mange tak for støtten til i 2018

Den A.P. Møllerske Støttefond, Søværnskommandoen, Hempel Fonden, Jens og Margrethe Withs Fond, Lauritzen Fonden, Metal Søfart, Orients Fond
SEA HEALTH & WELFARE

TÆNK SKIBENE!
Flådens sønkening
den 29. august 1943.

ALSEN



Vi har bl.a. indkøbt:

Kim Larsen – mine unge år er journalist Jens Andersens, meget omtalte biografi om Kim Larsen, baseret på samtaler som fandt sted hjemme i Larsens køkken i første halvår 2018. I bogen fortæller Larsen om sin slægt og sine rødder, om sin barndom i Københavns Nordvestkvarter, forelskelser, højskoleophold og ikke mindst om den første tid med Gasolin. Jens Andersen skriver i forordet, at det skulle have været en erindringsbog om hele Larsens liv, men som bekendt døde nationalskjalden d. 30. september 2018.

Smaragdsliberen er danske Anne-Cathrine Riebnitzskys femte bog, en bog om livets skrøbelige skønhed. Smaragdsliberen Pierre falder om med hjertestop, men vender mirakuløst tilbage til livet. Pierres datter Zara, lever et omtumlet liv. Hun er kunsthistoriker og under kortlægningen af gamle hulemalerier kidnappes hun i grænseegnen mellem Georgien og Aserbajdsjan. Begge må de kæmpe for at bevare troen på livet. Har du lyst til at høre forfatteren fortælle om bogen, kan du lytte til Skønlitteratur på P1 fra d. 28.11.18. Her fortæller Riebnitzsky om sin bog.

For Danmarks frihed – danskere i de allierede luftvåben under 2. verdenskrig er skrevet af kontorchef i Justitsministeriet, Mikkel Planthin. Han stødte for snart 20 år siden på en Spitfire med Dannebrog

og historien om en ung dansker, Axel Svendsen, der som jagerpilot mistede livet i luftkamp over Nordfrankrig i 1942. Historien vakte hans interesse, og han har siden researchet for at samle historien om de mere end 250 danske frivillige, der under 2. verdenskrig gjorde tjeneste i de allieredes luftvåben rundt omkring i verden. I bogen fortæller forfatteren om danske piloter i de forskellige krigszoner fra vestfronten til Fjernøsten og Stillehavsområdet, samt de danskere, der gjorde tjeneste på landjorden langt fra fronten.

Vi er brødre er en familiefortælling fra Iben Mondrup. Den foregår i årtierne efter 2. verdenskrig og fortæller historien om to vidt forskellige brødres opvækst i Frederikshavn. Faren måtte som leder af modstandsbevægelsen foretage nogle valg, som han ikke vil tale om. Poul stikker til søs som 15-årig og Jens bliver hjemme hos moren, og de to er efterladt alene, da faren forsvinder. Jens og Poul forsøger på hver sin måde at komme overens med farens skygge. Poul går ind i arbejderbevægelsen, men retter snart blikket mod den større verdens konflikter, imens søger Jens det konforme og sikre. Romanen har rod i forfatterens egen familiehistorie.

Grænsen – en rejse rundt om Rusland gennem Nordkorea, Kina, Mongoliet, Kasakhstan, Aserbajdsjan, Georgien, Ukraine, Hviderusland, Litauen, Polen, Letland, Estland, Finland og Norge

samt Nordøstpassagen er skrevet af norske Erika Flatland. Hun har rejst igennem de 14 lande, der støder op til Rusland. Hun har en særlig evne til at komme tæt på de mennesker, hun møder på sin vej, og hun lader dem fortælle deres lille del af den store historie om at bo ved grænsen til det mægtige imperium.

Oustideren er endnu en kuldegyskabende spændingsroman fra Stephen King. En 11-årig drengs mishandlede lig bliver fundet i parken i en lille by, hvor alle kender hinanden, og både fingeraftryk og øjenvidners historier peger på byens afholdte baseballtræner og lærer. Men den mistænkte har et vandtæt alibi, der placerer ham flere timer væk på gerningstidspunktet. Langsomt går det op for efterforskeren, at der ingen naturlig forklaring er, og at ondskaben bag det frygtelig stadig er på fri fod.

Trænger du til en nyklassiker har vi også Carsten Jensen **Vi de druknede** på hylderne. Romanen fortæller om fire generationer af sømænd fra skipperbyen Marstal i det 19. århundrede, som satte livet på spil på verdenshavene, og om konsekvenserne for de efterladte. Romanen kan vi sende til dig sammen med **Vi sejlede bare**, som Carsten Jensen efterfølgende skrev sammen med Karsten Hermansen. I den får man nogle af de virkelige historier, der ligger bag de personer, som Jensen baserer sin roman på.



Er du endnu ikke kommet i gang med at lytte til podcasts, kan vi kun anbefale, at du kommer i gang. Podcasts boomer i disse år, og der findes uendeligt mange udsendelser indenfor alle mulige genrer – både fakta og fiktion. Brug en af de gratis Apps, som f.eks. Podcast Addict eller Sticher, lyt via iTunes eller direkte fra din computer.

Vi anbefaler denne gang:



DRØMMENES KAPTAJN

er en slags samtale med og om Troels Kløvedal, som spænder over flere årtier. Journalist, Susanna Sommer, har produceret podcastserien, og da hun ikke kunne interviewe Kløvedal pga. hans sygdom, lyttede hun i stedet til alt, hvad han har sagt i radio og TV siden 1978. Troels Kløvedal fortæller i lange klip om sit liv, og om hvad der har drevet ham, mens Susanna Sommer fortæller om sit forhold til Kløvedal, om hvordan Danmark har udviklet sig i perioden, og hun taler med folk, der har været tæt på ham. Det er en dejlig podcast, som giver et fint og anderledes portræt af Troels Kløvedal.

UNDER NÅLEN

er en helt ny podcast med radioværterne Tue og Tony (Blædel og Scott). De taler med en række danskere om deres tatoveringer. Vi får de pinlige, ærlige og hjerteskrærende historier om, hvorfor de lige netop har fået den tatovering, og hvad den betyder for dem. Tue og Tony vil hente inspiration i alle de historier, de hører, og til sidst vil de få deres egen tatovering.



RADIO GODEFROOT

er tidligere cykelrytter, Brian Holms, podcast om cykling. Navnet er en hyldest til Holms tidligere sportsdirektør, belgiske Walter Godefroot. Det er en underholdende podcast om meget mere end selve cykelløbet. I et afsnit har Holm besøg af en sportspsykolog, i et andet afsnit bliver der fortalt røverhistorier af Paw Henriksen og Erik Clausen og i et tredje afsnit Holm interviewer sin tidligere mekaniker. Men der er naturligvis også meget cykelløbssnak, f.eks. i interviewet med den hollandske stjerne, Niki Terpstra.



GUSTO MO BASAHIN, ITONG ARAW NA BALITA?

We deliver fresh news
in almost all languages.
www.shw.dk

SEA HEALTH & WELFARE

