

# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



**Kogemand Bedstefar skaber trivsel fra kabyssen 14**

Maskinrummets usynlige påvirkning 04

Den korrekte belysning på skibet 08

Det er tilladt at bruge hovedet 20

[www.phsport.dk](http://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](http://www.shw.dk/skibsklubben)



**POUL HOLM SPORT**

[www.phsport.dk](http://www.phsport.dk) • E-mail: [info@phsport.dk](mailto:info@phsport.dk)  
Tlf. 46 15 24 00

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

# INDHOLD



Kogemand Bedstefar skaber trivsel fra kabyssen 04



Maskinrummets usynlige påvirkning 04



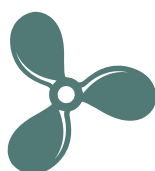
Den korrekte belysning på skibet 08

GOLFTURNERING I VARDE 10  
VOXPOP PÅ FODBOLDBANEN I SVENDBORG 12  
PODCAST AT SEA 17

FIT4SEA RESULTATER 19  
NYT UDEFRA 22  
NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET 24

Magasinet udgives af

SEA HEALTH  
& WELFARE



Højnæsvej 56  
2610 Rødovre, Danmark  
Ansvarshavende redaktør René Andersen  
Faglige redaktører  
Irene Olsen  
Vivek Menon  
Kontaktperson Dyveke Nielsen  
dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere  
Mads Monrad Møller, Irene Olsen, Mattias Sonne  
Hansen og Dyveke Nielsen  
Design og medieproduktion Kailow A/S,  
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.  
Oplag 2500  
Bladet udkommer fire gange om året  
Forsidebillede: Anders Hjarsøs privatfoto



Mattias Sonne Hansen, uddannet maskinmester fra SIMAC i juni 2017.

# MASKINRUMMETS USYNLIGE PÅVIRKNING

Partikelmålinger foretaget i maskinrummet på et skib har vist en potentiel skadelig påvirkning. Målingerne viser, at ansatte her udsættes for 10 gange så mange ultrafine partikler ved ophold i maskinrummet, end ved en spadseretur på en af Danmarks mest trafikerede veje – H. C. Andersens Boulevard og hele 25 gange større påvirkning ved sammenligning mellem arbejdsmiljøet i maskinrummet og på skibets bro.

Af Mattias Sonne Hansen, Maskinmester

I maskinrummet om bord på skibe, risikerer man at blive udsat for mange forskellige påvirkninger. De fleste af påvirkningerne er velkendte og under løbende kontrol, da der i dag forefindes checklister til stort set alle arbejdsopgaver, og arbejdsmiljøet

styres yderligere af toolbox talk, workpermit og korrekt PPE (personlige værnemidler).

Dog findes en overset påvirkning, som mangler opmærksomhed til søs.

Da maskinmester Mattias Sonne Hansen

var om bord som BA-praktikant i første halvdel af 2017, var dette det første møde med den fremtid, der ventede ham, som maskinmester til søs.

Hurtigt begyndte spørgsmålene at melde sig, da den kommende maskinmester ople-

vede flere indikatorer på, at luftkvaliteten i maskinrummet var dårlig. Blandt andet var luftfiltrene på både hovedmotorer og hjælpemotorer meget sorte. Disse motorer suger luft direkte fra maskinrummet, og de tilsødede filtre kunne således indikere, at luften i selve maskinrummet – hvor kolleger opholder sig - ikke var ideel. Spørgsmålet var nu, hvor kom forureningen fra og hvilke regler og love beskytter personer, som opholder sig i maskinrummet.

#### FUND AF DIREKTE UDSLIP AF UDSTØDNINGSGAS

Med hjælp fra Brdr. Jørgensen Instrument og AKS Total fik Mattias Sonne Hansen lånt to højkvalitets partikelmålingsinstrumenter således, at der kunne komme nogle konkrete tal på partikelforureningen. Målinger blev foretaget over en tre-ugers periode, hvor maskinernes aktivitet blev overvåget og noteret. Ved analysen af målingerne og de noterede data fremgik det, at partikelforureningsniveauet var forbundet med hovedmotorernes aktivitet. Dette førte til en lækagesøgning på hovedmotorernes udstødningssystem, hvor der her blev fundet flere lækager, som resulterede i direkte udslip af dieseludstødningsgas i maskinrummet. Dieseludstødningsgas er en kendt og dokumenteret skadelig påvirkning – og er absolut ikke foreneligt med et godt arbejdsmiljø. Målingerne viste, at partikelforureningsniveauet var 10 gange så højt, sammenlignet med årsgennemsnittet ved en af Danmarks mest trafikerede veje – H.C. Andersens Boulevard i København. Det er klart, at der ikke skal være utætheder i et udstødningssystem og dette er efterfølgende udbedret på skibet.

#### STOR FORSKEL PÅ MASKINE OG BRO

Til trods for at navigatører og maskinmestre arbejder på samme skib, viste målingerne en kolossal forskel på arbejdsmiljøet mellem de to erhverv. Ved arbejde i maskinrummet blev besætningen udsat for 25 gange så mange ultrafine partikler, sammenlignet med arbejde på broen. På broen indåndede man ca. 2.500.000 partikler pr. indånding, hvilket lyder som



Indsugningsfilter på hovedmotor: Filtrene har her været monteret på indsugningen til hovedmotorerne i 3 uger. Filtrene skiftes hver 4. uge, inden crew change. Mængden af luft, som passerer igennem filtrene afhænger både af aktiviteten, samt belastning af motorerne. Dette er ikke noteret, da de beskidte filtre blot var en indikator for partikelforurening. Målingerne afdækker selve forureningsgraden.



Filter monteret på indblæsning til maskinrum: Al luft tilført maskinrummet om bord, har passeret disse to filtre. Filtrene var monteret i 6 dage. Da ventilationen kan indstilles i forskellige trin, vil det kræve en komplet overvågning af ventilationstrinnet for at afklare luftmængden passeret filtrene. Filtrene her er benyttet som indikator for kontaminering fra dækket, i form af fx udstødningsgas og vedligeholdelsesarbejde udført på dækket, så som slibning og svejsning.

meget, men svarer til samme antal som i de fleste dagligstuer, men i maskinrummet indånder man omkring 25 gange så mange partikler, nemlig 63.000.000 partikler pr. indånding.

### UKENDTE FAKTORER KAN SPILLE IND

Henrik L. Hansen, speciallæge i samfundsmedicin og Ph.d. i arbejdsmiljø til søs, mener, at det er svært at forudsige den direkte konsekvens af denne påvirkning, da der er mange ukendte faktorer, så som livsstil, rygning og andre dårlige vaner, der spiller ind. Derudover er der på nuværende tidspunkt ikke lavet nok undersøgelser på området. Men til trods for, at disse undersøgelser ikke er lavet til søs, har man i mange år haft fokus på luftforurening på land. Her viser undersøgelser, at dødeligheden stiger i takt med partikelforureningsniveauet. Derudover er der risiko for hjerte-kar-sygdomme, luftvejslidelser og kræft.

### MANGLENDE FOKUS PÅ KONTROL

Hvordan kan det være, at kontrollen af luftkvaliteten sker alt for sjældent? Anne L. Ries, senior arbejdsmiljøkonsulent hos SEA HEALTH & WELFARE, mener, at grunden til den manglende kontrol skyldes, at fokus ligger på forebyggelse frem for kontrol. Man har støttet på, at ventilationssystemet har leveret tilstrækkelig luftudskiftning i maskinrummet således, at skadelige

partikler vil forsvinde. Desværre er dette ikke tilfældet og konsekvensen er, at maskinrumspersonel udsættes for disse skadelige partikler. I 2015 blev der målt partikelforurening i et DSB-vogn-tog. Partikelforureningsniveauet var i denne undersøgelse lige så høj, som i maskinrummet og her omtales niveauet som "en ekstremt høj mængde skadelige – og potentielt kræftfremkaldende ultrafine dieselpartikler".

### HVEM HAR ANSVARET?

Søfartsstyrelsens regler lægger et overordnet ansvar for arbejdsmiljøet over på rederierne og skibsføreren. Reglerne kræver, at der skal sikres tilstrækkelig ventilation og "tilstrækkelig lufttilførsel" til maskinrummet. Men i realiteten er det en vurderingssag for besætningen og de ansvarlige officerer om bord. I praksis vil man se store forskelle fra skib til skib, når det gælder luftudskiftningen i maskinrummet. Forebyggelsen af luftforurening sker ved, at man laver luftudskiftning med ventilationsanlæg. Derfor kontrollerer man ikke luftkvaliteten, da man stoler på, at ventilationssystemet sørger for tilstrækkelig luftudskiftning. Søfartsstyrelsens Meddelelser A kræver faktisk, at der føres effektiv kontrol med potentielt sundhedsskadelige påvirkninger.

Den forurening, som Mattias Sonne Hansen konstaterede om bord, ligger væsentligt under Arbejdstilsynets gældende grænseværdi, da der ikke er fastsat grænseværdier for de ultrafine partikler.

Der bliver foretaget forebyggende tiltag ved nogle rederier, fx er der på nogle skibe installeret et gas- og olietåge monitoreringssystem, der også reagerer på partikler – dog ikke ultrafine – så der gøres noget proaktivt for at detektere og undgå røg-gasindtag og opretholde så godt et arbejdsmiljø som muligt.

Desuden optimeres ventilationssystemer på skibe løbende, blandt andet ved installation af filtre samt optimering af luftindtagenes placering i nybygningsprojekter.

Mattias Sonnes bachelorprojekt "Partikelforurening i maskinrummet" blev i marts 2018 kåret til årets bedste af Maskinmesterforeningen.

Du kan læse hele projektet på vores hjemmeside [www.shw.dk](http://www.shw.dk).

## SEA HEALTH & WELFARE HJÆLPER JER I GANG

Senior arbejdsmiljøkonsulent i SEA HEALTH & WELFARE, Anne L. Ries, siger, "vi er glade for at kunne rådgive i dette bachelorprojekt. Det giver stof til eftertanke.

Kan det fx være et generelt problem, at der forekommer utætheder i udstødningssystemerne i maskinrummene? Kan der være forurening fra olietåger i maskinrummet, der også bør tages målinger af? Det kan vi forebygge fremover ved, at det undersøges og derfor anbefaler vi, at der bliver taget aktion, når:

- Nogen oplever gener ved indånding".
- Hvis man synligt, som i dette tilfælde, kan se en forurening på filterne".
- Man kan se olietåger i luften i maskinen".

Vi kan hjælpe jer i gang. Ring til os +45 7240 2610 eller skriv til [info@shw.dk](mailto:info@shw.dk)



# DET ER ALDRIG FOR SENT AT...

- begynde at bruge høreværn
- begynde på armbøjninger
- sige 'godt gået, kollega'
- kvitte smøgerne

Lav din egen liste:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# DEN KORREKTE BELYSNING PÅ SKIBET

Den rette belysning kan være med til at forebygge arbejdsskader, da forkert belysning kan forårsage dårlige arbejdsstillinger, hovedpine, øjengener og ubehag. I praksis betyder det, at lysstyrken skal være tilstrækkelig til din arbejdsopgave, du skal undgå blændinger og farvegengivelsen skal være god.

Af Mads Monrad Møller, arbejdsmiljø- og velfærdskonsulent

## SE VERDENEN I DE RIGTIGE FARVER

Det er vigtigt, at en lyskilde har en god farvegengivelse. Det kræves, at I vælger lyskilder med et Ra-indeks på over 80 for arbejdspladsen. Ved særligt krævende arbejdspladser, så som kabyssen, kræves det ifølge standarden, at lyskilden har et Ra-indeks på over 90. De fleste LED-pærer har et Ra-indeks på 80, men LED-pærer bliver bedre og bedre, derfor kan man i dag finde LED-pærer med et Ra-indeks på over 90. Vi anbefaler, at I som hovedregel holder jer til lyskilder over 90 Ra, da dette sikrer den bedst mulige farvegengivelse.

## BELYSNINGSSTYRKE

For at sikre den bedst mulige koncentration er det vigtigt, at arbejdsområdet er tilstrækkeligt belyst. Der stilles krav til belysningsstyrken alt efter hvilken arbejdsopgave, der skal løses. Vi anbefaler, at I sørger for at have en god almen belysning i rummet, da store forskelle i belysningen af rummet

kan være generende og f.eks. kan forårsage hovedpine. En god tommelfingerregel er, at der bør være 500 lux på faste arbejdssteder og 200 lux som omgivelseslys.

## BLÆNDING OG FLIMMER

Når armaturer skal opsættes, er det vigtigt at tage højde for blænding. Blænding skal undgås, da dette kan føre til ubehag og dårlige arbejdsstillinger. Man må ikke have direkte udsyn til lyskilden. Dette kan undgås ved at opsætte armaturerne korrekt og/eller opsætte afskærmning.

Det er også vigtigt at være opmærksom på flimrer fra kunstigt lys. Flimren kan forårsage stress og hovedpine. Ældre lysstofrør og frekvensdæmpede LED-pærer kan flimre, selvom man ikke kan se det med det blotte øje. I bør derfor vælge lysstofrør med HF-forkoblinger i armaturerne og være sikker på, at man dæmper sine LED-pærer korrekt.



- A = Detalje (synsdetalje)
- B = Synsobjekt ~ arbejdsobjekt
- C = Arbejdsfelt
- D = Arbejdsfeltets nærmere omgivelser
- E = Arbejdsfeltets fjernere omgivelser

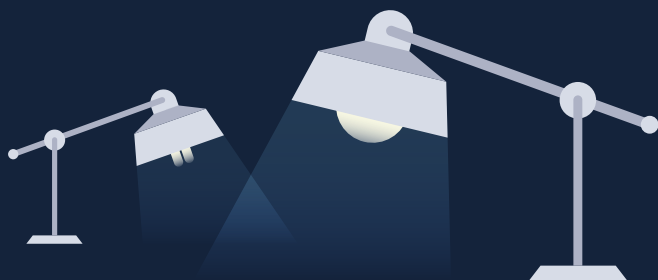


## FÅ STYR PÅ BEGREBERNE



### LUX

Lux beskriver lysets intensitet, altså hvor meget lys der rammer et givent areal, og er defineret ved lumen/m<sup>2</sup>. Solen lyser med ca. 100.000 lux, mens der skal omkring 25 lux til for at kunne orientere sig, 200 lux i arbejdsrum og en intensitet på 500 lux for synskrævende arbejde.



### LUMEN

Lumen er et udtryk for den totale mængde lys en lyskilde udsender. Lumen erstatter, hvad man før brugte Watt til, en gammel 60 Watts glødepærer svarer til 800 lumen.

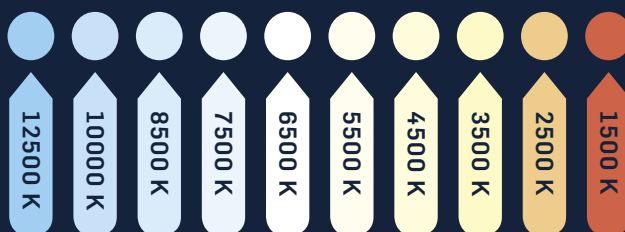
### RA-INDEKS

Ra-indekset beskriver, hvor god en farvegengivelse lyskilden har. Indekset går fra 0-100, hvor at jo bedre farvegengivelse en lyskilde har, jo højere et tal. Solen er den eneste lyskilde med et Ra-indeks på 100, mens en glødepære vil have et Ra-indeks omkring 99.



### KELVIN

Kelvin er betegnelsen for lysets farve. Jo højere Kelvin en lyskilde har, jo mere blå og hvidt er der i lyset. Man bør vælge en lyskilde med en Kelvin omkring 2700-3300 Kelvin.





## Er du vild med golf og er du i Vestjylland den 15. august 2018?

Så husk at tilmelde dig SEA HEALTH & WELFAREs golfturnering i Varde. Turneringen er både for friske og aktive søfarende, samt det grå guld, der i de unge dage har været til søs.

Vi spiller på Varde Golfklubs bane og starter kl. 8.00.

Vi byder på en lækker frokost og kl. 14.30 vil der være præmieoverrækkelse til vinderne.

Tilmeld dig på [www.shw.dk](http://www.shw.dk) under Velfærd - Fit4SEA.



HUSK  
at sætte **X** i  
kalenderen  
og tilmeld jer  
sommerens  
arrangementer

**Golf** i Varde d. 15. august 2018.  
Varde Golfklub.

**MSSM 2018** - Maritim Sikkerhed, Sundhed og Miljø 23. og 24. august 2018. MARTEC.

**Maritim fodbold** i Svendborg d. 11. september 2018.  
Hellegårdsvej, Svendborg.



# MSSM 2018 on tour – Nye eventyr venter

Efter mere end et årti i Nyborg rykker MSSM teltpælene op, og er klar til at præsentere Det Blå Danmark for et helt nyt koncept! I 2018 bliver årets store konference om Maritim Sundhed, Sikkerhed og Miljø afholdt på MARTEC i Frederikshavn d. 23. – 24. august. MSSM 2018 vil således være et samarbejde mellem MDC og MARTEC.

## SAMME KONFERENCEFOKUS - NYT MØDESTED

MSSM har i 12 år været afholdt på Nyborg Strand, men i år skal der ske noget nyt. Vi rejser til en af Danmarks stærkeste maritime klynger, Frederikshavn. Her samles erhvervet om noget uhyre vigtigt: Nemlig at sikre fortsat forbedring af vores maritime sikkerhed, sundhed og miljø.

SEA HEALTH & WELFARE har gennem mange år afviklet MSSM i samarbejde med MDC, men vil fra 2018 træde ud af rollen som arrangør. Direktør for SEA HEALTH & WELFARE, René Andersen udtaler: "MSSM har gennem årene bidraget betydeligt til at gøre vores arbejdspladser om bord sundere og sikrere. Hos SEA HEALTH & WELFARE er dette stadig vores vigtigste mission. MDC vil bære MSSM-stafetten videre, mens vi fortsat vil bidrage med idéer og inspiration. Gennem dette samarbejde sikres en fortsat inspirerende og professionel konference i Frederikshavn. Vi vil stadig være aktive i konferencens styregruppe, og vil også være at finde i Frederikshavn d. 23.-24. august."

Direktør for MDC, Mikkel Hansen, udtaler: "MSSM udvikler sig - men med respekt for, hvad konferencen gennem årene har formået. Udover ændring i geografien vil der være både genkendelige elementer og masser af nyt. Specielt det, at vi på dag 2 får mulighed for at boltre os på MARTEC's arealer og lade den faglige dialog fra dag 1 stå sin praktiske prøve, synes jeg er enormt spændende. Så vi forventer at møde masser af tidligere konferencedeltagere, men også mange nye i Frederikshavn."

## INNOVATION I MARITIM SUNDHED, SIKKERHED OG MILJØ

- sådan lyder årets hovedtema på konferencen, der forventes at tiltrække mere end 200 deltagere, der brænder for emnet. Vores maritime erhverv er i en rivende udvikling. Ny teknologi, nye digitale løsninger, nye kommunikationskanaler, samarbejdsformer og forretningsmodeller er blandt de forandringer, som vi står over for.

Hold dig opdateret om MSSM-konferencen på [www.mdc.center](http://www.mdc.center), hvor du også kan tilmelde dig.



## Vil du gå her en varm sommerdag?

Hos Søfarendes Feriebøliger kan du som søfarende leje en feriebolig til en fast lav pris. Vi har stadig ledige uger i vores feriebolig i Holmsland Klit – et dejligt murstenshus ved Klegod, 4 km syd for Søndervig og 9 km nord for Hvide Sande. Der er 7 sovepladser fordelt på 3 værelser og alt, hvad du har brug for til ren afslapning.

Book en uge på [www.shw.dk](http://www.shw.dk) eller ring til Amanda på +45 3023 7695 for mere information.



# 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.

# VOXPOP PÅ FODBOLDBANEN I SVENDBORG

Hvert år arrangerer SEA HEALTH & WELFARE fodboldturnering for søfarende. Denne måned tog vi temperaturen på søfartsstuderende. Vi spurgte de unge om det aktive liv som søfarende, og om hvad god velfærd er.

Af Irene Olsen, faglig leder



OLIVER ERIKSEN  
SVENDBORG SØFARTSSKOLE.  
HAR SEJLET BL.A. MED FYLLA

*Hvorfor er du med i fodboldturneringen i dag?* Jeg vil rigtig gerne spille fodbold med mine venner. Vi var også med sidste år og det er et godt arrangement.

*Hvad synes du, er god velfærd om bord?*

Det er vigtigt, at vi har et godt kammeratskab, og et godt samarbejde med kollegaerne om bord. Det er vigtigt, at man respekterer hinanden.



KATRINE LARSEN  
SVENDBORG SØFARTSSKOLE.  
SKAL SEJLE MED ESVAGT TIL JULI

*Hvorfor er du med i fodboldturneringen i dag?* Jeg har spillet fodbold i mange år, og når muligheden var der for at spille, ville jeg gerne være med.

*Hvad synes du, er god velfærd om bord?*

Det er vigtigt med et godt sammenhold om bord, hvor man kan lave noget sammen, så hverdagen bliver lidt normal.



TEIS MØLLER JØRGENSEN  
SIMAC. HAR SEJLET MED JENS  
MÆRSK OG CORNELIUS MÆRSK

*Hvorfor er du med i fodboldturneringen i dag?* Jeg blev lokket til at være med, og gør det for fællesskabets skyld. Jeg har ikke spillet længe, men det er godt at komme i gang igen.

*Hvad synes du, er god velfærd om bord?*

Det er vigtigt, at alle kan snakke sammen og at der afholdes arrangementer om bord, så folk ikke bare går op på deres kammer og sætter sig.

Vil du også være med i fodboldturneringen? Så kig forbi [www.shw.dk/maritime-fodboldturneringer](http://www.shw.dk/maritime-fodboldturneringer) og tilmeld dig.

# KOGEMAND BEDSTEFAR SKABER TRIVSEL FRA KABYSSEN

Vil du være sund til søs, er det ikke umuligt, men det kræver engagement – fra kok, koner og kaptajner. Sådan lød budskabet fra chefkok på AXEL MAERSK, Anders Hjarsø (på Instagram kendt som Kogemand Bedstefar), da vi tog temperaturen på kosten i kabyssen. Og Anders ved, hvad han taler om. Han har nemlig selv tabt hele 28 kilo gennem kostomlægning og et mere aktivt liv.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig

## STJERNESKUD BANEDE VEJEN TIL EN KARRIERE I MAERSK

**Hvordan er du blevet kok på AXEL MAERSK?** "Jeg arbejdede i gamle dage på Slotspavillonen ved Bagsværd sø. Den fra Matarador-serien, hvor Jørgen Varnæs spiste frokost med Gitte Graae. Det var også der, Hr. Møller spiste stjerneskud med sin hustru, Emma, hver lørdag. Og dem lavede jeg. En eftermiddag kom Hr. Møller ud i køkkenet og sagde, at det var sådan en kok som mig, der var brug for på de lyseblå skibe. Der gik ikke ret lang tid, så sendte jeg en ansøgning til Maersk og startede derefter min karriere som skibskok, og har nu været dér i 18 år."

## FRITUREN ER AFMØNSTRET – FOR ALTID

**Hvad inspirerer dig til sund kost?** "Jeg så Netflix-dokumentaren "Fat, Sick & Nearly Dead", og den ramte mig. Her følger man den 140 kg tunge Joe Cross' kamp mod kiloene og sit store medicinforbrug. Filmen fik mig til at se indad. Jeg havde i alt for mange år ikke passet på min krop. Jeg levede alt for usundt. Og jeg var nødt til at komme i gang, for jeg har både fået sukkersyge og gigt. Det

første jeg gjorde var at smide frituren i kabyssen ud. Derefter gik jeg i krig med grøntsagerne og vovede mig endda i skibets motionsrum. I dag har jeg smidt 28 kilo. Det har været en god, men allermost nødvendig beslutning for mig, der også kan mærkes på skibet."

## MAD SKAL SMAGE GODT

**Hvordan mener du, at det kan mærkes på skibet?** "Jeg går højt op i min profession som kok. Og det skal mine kollegaer også føle. Jeg er stolt af mit arbejde og jeg søger hele tiden nye idéer til lækre og sunde opskrifter. Når jeg er i land, besøger jeg nye restauranter for at få inspiration. Jeg gider ikke suppe, steg og is – eller pomfritter for den sags skyld. Det er forbudt. Jeg vil meget hellere eksperimentere med råvarerne. For nylig stod menuen på røget andebryst på AXEL MAERSK. Jeg lånte en portion savsmuld fra maskinmesteren og lavede jeg min egen rygeovn i kabyssen. Det blev rigtig lækkert.

Min mad skal smage godt. Derfor putter jeg også af og til et skvæt fløde i sovsen, men jeg laver altid en stor og indbydende salatbar.



## Guldkorn fra kabyssen

- Laminér opskrifterne, så holder de længere.
- Skær grøntsager i stave – så spiser vi mere grønt.
- Husk at købe bønner, linser og rodfrugter på langfart. De holder længe, er billige og sunde.
- Invitér kollegaer og medsejlende i kabyssen for at lave mad.
- Hold øje med, hvem der ikke når at komme til måltiderne og sørg for at have mad i køleskabet, der hurtigt kan varmes op, til dem. Så undgår vi, at der bliver snakket i stoppen. Det er god kollegakarma.
- Samarbejd med kaptajnen, når der skal købes ind. På den måde bliver han eller hun også engageret i kampen for et sundt skib.

Anders sørger altid for en indbydende salatbar

Det skal nemlig være nemt at træffe de sunde valg. Det skader ikke med lidt fløde i sovsen, så længe vi også spiser nok grønt. Og husker at slå vejen forbi motionsrummet."

### INDISK DAHL, SPICY THAI OG FILIPPINSKE MORGENBOLLER

**Hvordan bærer du dig ad på et skib med mange forskellige nationaliteter med mange forskellige præferencer?** "Man kan vælge at se mange nationaliteter ét sted som en udfordring eller man kan tage ved lære. Jeg er nysgerrig på folk omkring mig og deres måder at lave mad på. En filippiner lærte mig fx at lave de her skønne morgenboller, som alle elsker på skibet. Mange af mine kollegaer fra Indien spiser ikke oksekød og nogle spiser slet ikke kød.

Derfor laver jeg ofte dahl, en lækker indisk, vegetarisk linseret med lækre krydderier. Desuden er linser, bønner og rodfrugter, som jeg bruger til vegetarisk mad, især anvendelige på langfart, når der er mere end 20 dage mellem proviantering. Det er jo win-win. Ofte inviterer jeg kollegaer på madlavning. Min kollega fra Thailand var med mig i kabyssen for nyligt og han lavede lækre spicy thairetter. Det var en stor succes. Mine kollegaer elsker at have indflydelse på maden. Og det giver jeg dem lov til, for jeg lærer også noget. Jeg har også haft kollegaers hustruer på medsejlad i kabyssen for at kokkerere lokale retter. Det er sådan noget, der skal til, for at vi alle bliver engageret til varieret og sund kost, der smager."

### SUNDHED HANDLER IKKE KUN OM MAD

**Anders, du er meget engageret i trivlsen om bord. Hvordan får du andre kollegaer med dig?**

"Jeg er glad for at gå på arbejde. Og sådan skal det også være. Sådan som besætningen er sat sammen i dag, med mennesker fra alle verdens hjørner, er vi nødt til at lave ting sammen. Ellers går vi bare ind på kammeret, når vi har fri. Der er ikke godt for skibets sammenhold. Derfor er det vigtigt, at man tager aktive valg og initiativer til en god trivsel. I december lavede vi på AXEL MAERSK en jule-OL, hvor vi dystede i fem discipliner. Det var sgu sjovt. Vi spillede hockey i kabyssen, og dystede i basket og dart.

Det er vigtigt, at vi er flere kollegaer om at



sætte disse initiativer i gang, sådan så når jeg går i land, så fortsætter aktiviteterne. Derfor har vi en ny tovholder på skibets aktiviteter, hver gang en anden tovholder afmønstrer. Det er nemlig vigtigt at holde ild i faklen."

Vi har samlet gode råd og opskrifter fra Anders her. Vil du læse flere af Anders' opskrifter eller få inspiration til trivsel på skibet, så kig forbi SEA HEALTH & WELFARE på [www.shw.dk](http://www.shw.dk). Har du selv gode idéer til opskrifter og trivsel, du gerne vil dele med andre søfolk, så send dit forslag til os på [guldkorn@shw.dk](mailto:guldkorn@shw.dk).

## VERDENS NEMMESTE BROCCOLISUPPE

Anders er ikke glad for madspild. Derfor bruger han rub og stub i køleskabet. Anders anbefaler, at du ikke smider broccolistokke ud. Gem dem i stedet til denne populære suppeopskrift.

Broccolisuppe (4 pers.)

1 l. hønsefond

3-4 broccolistokke skåret i tern

1 løg skåret i tern

2-3 dl fløde

Brocolitern og løgtern sautes af i lidt olie. Hønsefond tilsættes. Lad simre i ca. 20-30 minutter. Herefter blendes suppen. Suppen koges op og fløde tilsættes før servering. Suppen kan jævnes lidt med en roux (smørbolle), hvis den ønskes lidt tykkere. Suppen kan serveres med små brocolibuketter eller brødcroutoner.

## Filippinske MORGENBOLLER

1 l. lunkent vand

1 dl rapsolie

Ca. 1 kg hvedemel

1 spsk. sukker

1 tsk. salt

50 gram frisk gær (eller 2 spsk. tørgær)

Mel kommer i rørekedlen med sukker, salt, olie og gær. Rør godt rundt. Derefter tilsættes melet lidt ad gangen, indtil dejen får en lind konsistens, men uden at klistre. Lad dejen hvile i rørekedlen i 15 min., hvorefter den arbejdes igennem og luften slåes ud.

Derefter deles dejen i to portioner. Den ene halvdel formes til små boller ca. 20 stk. Bollerne pensles med æg. Den anden portion rulles ud til en lang pølse og skæres derefter i skiver. Skiverne vendes i rasp eller tørret kokos alt efter smag.

Begge portioner står og hæver i ca. 45 min under et rent klæde.

Bollerne bages 11 minutter i en 170 grader varm ovn.





## PODCAST AT SEA



Yes! Så kan du godt sætte kaffe over, smække fødderne op og smide ørebøfferne på.

Nu kan du nemlig blive klogere på trivsel, sikkerhed, sundhed og meget mere om det gode arbejdsliv til søs via vores helt nye, Podcast at SEA.

Vores kollega, Mads Monrad Møller, er gået i lydstudiet og har interviewet bl.a. Instagramsensationen "The Real Captain Thomas" også kendt som Thomas Lindegaard Madsen, kaptajn på containerskibet MADRID MAERSK, om livet til søs og om bingospil.



Du kan også lytte til de to faglige ledere i SEA HEALTH & WELFARE, Vivek Menon og Irene Olsen, når de fortæller lytterne om, hvad de kan forvente af arbejdsmiljø- og velfærdstilbud i den næste tid.

Du kan finde Podcast at SEA på vores hjemmeside [www.shw.dk](http://www.shw.dk) eller der, hvor du finder dine podcasts.

Har du idéer til emner, du synes vi skal tage op?  
Så send en mail til Mads på [podcast@shw.dk](mailto:podcast@shw.dk).



## VIDSTE DU, AT NÅR DU DELTAGER I SØFARENDES Fit4SEA KONKURRENCE, SÅ KVITTERER VI MED EN FED T-SHIRT?

Og deltager du i én eller flere af disciplinerne, er der fede præmier at vinde. Du kan fx vinde et gavekort til Sportsmaster eller fedt træningsudstyr.

Det er aldrig for sent at komme i gang. Send dine resultater til [fit4sea@shw.dk](mailto:fit4sea@shw.dk) og du er automatisk tilmeldt Fit4SEA.

---

## Fit4SEA – nu også når du motionerer hjemme

På opfordring fra flere sider kan du fra 1. juni registrere den motion, du dyrker derhjemme. Motionen tæller både i den individuelle konkurrence og i skibskonkurrencen, og din motion vil blive tilskrevet det skib, du sidst havde hyre på.

Du kan konkurrere i disciplinerne:

RUN AT SEA

BIKE AT SEA

ROW AT SEA

CROSS AT SEA

LIFT AT SEA

Fit4SEA konkurrencerne er for alle, der arbejder om bord på danske skibe samt for studerende på søfartsskolerne.

Husk at det er vigtigt også at motionere, når du er hjemme. Din form daler hurtigt, hvis du ikke holder den ved lige, og du skal starte, hvis din hjemmeperiode har været "ren ferie"!

Motionsresultaterne skal sendes til [fit4sea@shw.dk](mailto:fit4sea@shw.dk)

## Bemærk venligst!

Når du sender Fit4SEA resultater ind til os, giver du samtidig samtykke til, at vi må offentliggøre dit navn og arbejdssted/skib på vores hjemmeside og på andre SHW-medier.

Husk at du også kan dyste i dart og fiskeri med stang. Se mere på [www.shw.dk](http://www.shw.dk).



Row at sea - **10.579 km.**  
Run at sea - **25.473 km.**  
Bike at sea - **51.234 km.**  
Cross at sea - **2.805 km.**  
Lift at sea - **3.715 timer**

Fit4SEA

## TEKKEN 7

Til Playstation, Xbox og Microsoft Windows

Tekken serien har en lang historie, og hvis du er typen, som lægger megen vægt i spilshistorier, så er Tekken 7 klimakset for serien. For dem som tænker mere på gameplay, så har Tekken 7 den næststørste skare af karakterer i seriens historie, med 3 yderligere DLC-karakterer.

Som noget nyt, har Tekken 7 tilføjet Rage Arts – som er specielle teknikker, der som minimum skader 30% af modstanderens HP. Herudover er der også Power Crush, som gør det muligt at fortsætte en combo, selv hvis modstanderen slår en.

Foruden Story mode, har Tekken 7 de almindelige Arcade, Practice og Versus modes, og så er der en Tekken Bowling mode, som dog skal købes separat.

Så når dine venner engang bliver trætte af at tabe i kampsport, så kan du også trætte dem ved at tabe i bowling med de samme karakterer.



## TICKET TO RIDE

Brætspil

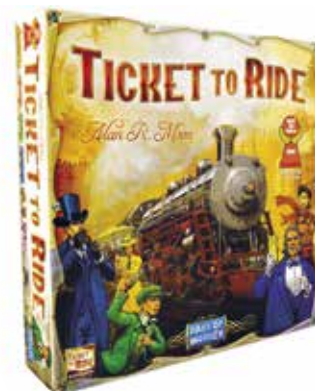
Blod, sved og tårer var der nok af, da amerikanerne begyndte at bevæge sig vestpå mod Stillehavet. Rejsen var for lang og besværlig for menigmand at gøre sig, men introduktionen af damplokomotiver og jernbaner gjorde det muligt for alle og enhver at komme til amerikanske vestkyst.

I Ticket to Ride agerer spillerne jernbaneejere. Det er deres opgave at lægge spor mellem USAs storbyer i et forsøg på at skabe sig et monopol på markedet. Spillet kan spilles af 2-5 spillere og vindes ved at samle flest point. Spillet slutter en runde efter, at en af spillerne kun har én eller ingen togvogne tilbage.

Ticket to Ride har vundet mange priser henover årene, bl.a. 14 forskellige "Best game" priser i dets udgivelsesår (2004), og anses af mange entusiaster for at være en god introduktion til de mere avancerede brætspil, som er begyndt blive mere og mere populære.

Udover standardudgaven som foregår i USA, findes også Ticket to Ride: Europe, Ticket to Ride: Nordic Countries (sælges kun i Skandinavien), Ticket to Ride: Asia, Ticket to Ride: Rails and Sails – som foregår verden over og inkluderer skibsruiter - og mange andre versioner.

Husk at vi hjælper skibsklubben med indkøb af spil.



# DET ER TILLADT AT BRUGE HOVEDET...

Det er måske en sætning, du har hørt før om bord, måske i forbindelse med en ulykke eller en near-miss, men hvorfor er det lige at menneskelige fejl oftest bliver brugt som en root cause i en undersøgelse?

Af Mads Monrad Møller, arbejdsmiljø- og velfærdskonsulent

## ULYKKEN DER IKKE BURDE SKE, ELLER?

Forestil dig, at du står på et fortøjningsdæk. Det er en flot aften og du er på vej ind i Algeciras med dit skib. Slæbebåden nærmer sig og slæbelinen skal gøres fast. Der er masser af kommunikation på din radio, kaptajnen har travlt og selvom hviletiden er overholdt, er du træt efter en lang dag. I får hevet linen om bord og gjort fast, men lige som slæbebåden begynder at trække hårdest, sker det, der er din værste frygt. Linen springer. Den misser dig og din kollega kun med få centimeter.

I den efterfølgende undersøgelse af near-missen, viser det sig, at slæbelinen var slidt ned. Burde du som søfarende ikke have spot-tet dette? Det mener din kaptajn i hvert fald, for du bliver mødt af bemærkningen "det er tilladt at bruge hovedet!"

## KUN NI FINGRE

Ulykker sker. Sådan er det. Der er ingen søfarende, som i luft-havnen på vej til sit skib tænker, "denne gang vil jeg prøve kun at have ni fingre med hjem." Alligevel virker det som om, at erhvervet mener noget andet. I perioden 2011-2016 bliver "menneskelige fejl" brugt som root cause i 60 % af ulykkesundersøgelser. Men måske giver det mening at gå lidt dybere i en undersøgelse end det. Det er oftest den nemme løsning at sige, at det er menneske-lige fejl, der ligger til grund. Men hvorfor ikke finde ud af, hvad der leder op til de menneskelige fejl? Hvad er motivationen for, at den søfarende gør, som der bliver gjort?

Lad os tage eksemplet, vi startede med. Jo, havde du tænkt dig om, havde du måske opdaget den slidte trosse. Men hvorfor gjorde du ikke det? Var du træt? Var belysningen god nok? Havde du travlt med at svare kaptajnen på radioen? Og hvad så hvis du havde opdaget det? Havde rederiet accepteret en forsinkelse på grund af ventetid på ny slæbebåd?

## DET ER TILLADT AT BRUGE HOVEDET...

...når man undersøger. Det kan godt være, at almindelig sund fornuft ville forhindre de fleste ulykker eller near-miss. Men sund fornuft er ikke altid så lige til, som man går og tror. Der er mange faktorer, som spiller ind som fx larm, belysning, psyken eller fysik-ken. Næste gang du skal udføre en undersøgelse, kan du prøve at undersøge sagen nærmere, inden du griber til den "lette" løsning. Spørg dig selv, hvorfor handlede personen, som vedkommende gjorde. Ligger der noget bag, som måske er vigtigere at få frem i lyset end "menneskelig fejl"? I stedet for at pege på en person, kunne det være, at man skulle pege på et system. Ved at udføre en mere dybdegående undersøgelse, kan man altså finde ud af, hvor praksis og procedurer fejler og finde de bagvedliggende grunde til, at der bliver handlet, som der gør. Her er "the 5 whys" et godt redskab.



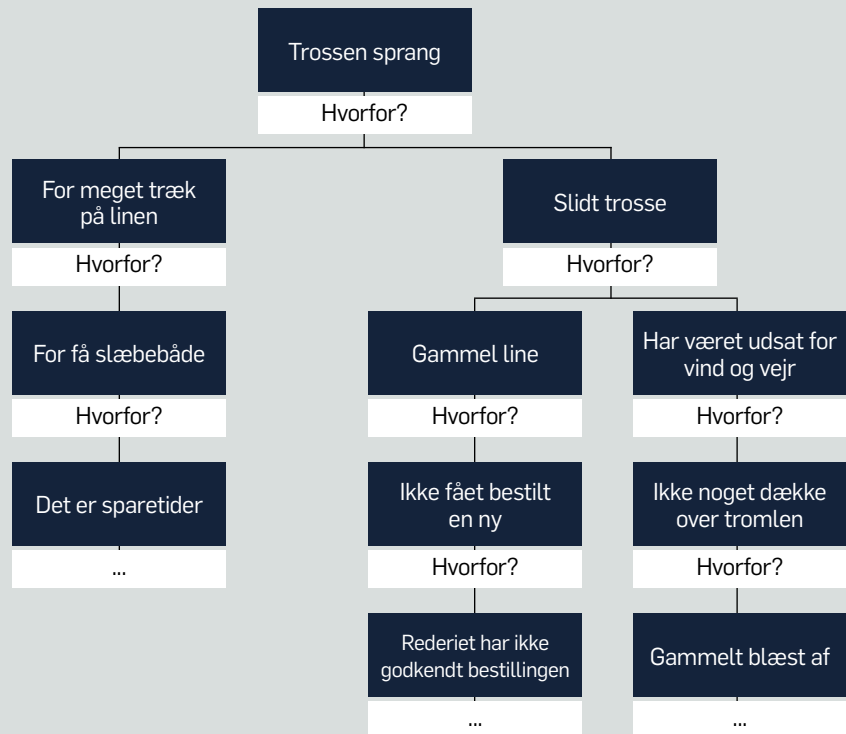
### THE 5 WHYS

Når du skal lave en undersøgelse, er det vigtigt at stille hvorfor-spørgsmålet, og helst mindst 5 gange. På den måde kommer du ind til årsagens kerne, uden blot at pege fingre.

Det er vigtigt at få undersøgt den egentlige årsag, da det kun er her, at en ændring vil forebygge en lignende situation senere hen.

Sørg for at bruge tiden efter en hændelse fornuftigt. Sørg for at nå ind til sagens kerne, ved at sætte tid af til en grundig undersøgelse.

På den måde kan du sikre, at dine kollegaer kommer hjem med 10 fingre. Hver gang!



# Ny app gør det nemt at måle sikkerheden – også til søs



Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har lanceret en app, Safety Observer, der kan anvendes til at måle sikkerhedsniveauet på en arbejdsplads. Vi har testet app'en og den er også god til at måle sikkerheden til søs.

App'en giver et billede af sikkerhedsniveauet på arbejdspladsen, og resultaterne udtrykkes i et tal, som udregnes på baggrund af de udførte registreringer. Tallet kan understøttes af noter, fotos og smiley og man kan selv definere de ting, man ønsker at måle på. Download app'en gratis på App Store (iOS) eller Google Play (Android).



## Har du de rigtige handsker på, når du arbejder på skibet?

En ny vejledning fra Branchefællesskabet for arbejdsmiljø i industrien er udkommet. Vejledningen hjælper jer med nemt at få overblik over, hvilke handsker der skal anvendes ved håndtering af kemikalier. De rigtige handsker til arbejdet er vigtigt, fordi arbejdsbetinget håndeksem er en hyppig sygdom, og derudover kan en række kemikalier optages gennem huden og give sygdomme som fx kræft og hormonforstyrrelser.

Du kan downloade den gratis her:  
<https://bit.ly/2rGLMry>

## Center fra Maritim Sundhed og Samfund: Sådan ser det psykosociale arbejdsmiljø ud i dansk færgefart

Vil du vide mere om det psykosociale arbejdsmiljø og fatigue i dansk færgefart?

Center for Maritim Sundhed og Samfund er netop udkommet med en afhandling, hvor Ph.d Solveig Bøggild Dohrmann undersøger bl.a. søvnmangel på danske færger. I rapporten kan man læse om forskellen på 6-6 timers og 4-8 timers vagter og om arbejdskravs og arbejdskontrols indflydelse på fatigue.

## Vigtig information til medarbejdere, der kommer i kontakt med containere

En ny rapport fra EU-OSHA stiller skarpt på sikkerheds- og sundhedsrisici for ansatte i havne, der er i fysisk kontakt med desinficerede containere.

En særlig anbefaling er at udføre risikovurderinger inden containerne åbnes og indføre regler om mærkning af containere. Rapporten gennemgår lovgivningen og identificerer huller i den eksisterende viden på området. Den giver også praktiske eksempler og forebyggende strategier til at forbedre den nuværende praksis og de ansattes sikkerhed og sundhed.

Du kan læse rapporten på vores hjemmeside [www.shw.dk/nyheder](http://www.shw.dk/nyheder)



## SeafarerHelp - nu på Viber

Nu kan du kontakte ISWANs (International Seafarer's Welfare and Assistance Network) internationale telefonlinje, SeafarerHelp, på Viber.

I 2017 hjalp ISWAN 8862 søfarende fra 92 forskellige lande med problemer relateret til alt fra familieproblemer, personlige problemer, ubetalt løn og meget mere. Nu kan søfarende få hjælp gennem Viber, der kan anvendes med telefonens eller computerens internetforbindelse, og dermed gør det nemmere for søfarende at sende beskeder og foretage opkald.

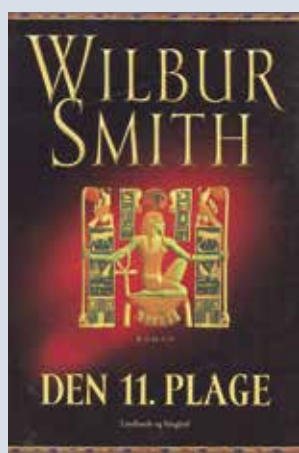
Læs mere om SeafarerHelp på [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



# NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET

Husk at du er som søfarende altid velkommen til at bytte de bøger, der er om bord på dit skib. Vi indkøber løbende nye bøger til biblioteket, og du kan få en blandet kasse med bøger på dansk eller engelsk, eller ønske dig særlige titler og bøger af bestemte forfattere – eller bestille bøger inden for et emne, der interesserer dig eller jer alle om bord.

Skriv til os på [bibliotek@shw.dk](mailto:bibliotek@shw.dk).



## WILBUR SMITH

Wilbur Smith er ikke til at komme udenom når vi taler om bøger, der foregår på det afrikanske kontinent – 40 bøger indtil nu!

**Courtney-serien.** En slægtskrønike, der følger Courtney-familien gennem flere generationer fra 1860'erne til 1980'erne. Det er en eventyrlig serie fra pionerernes og zulukrigernes Afrika og fra guldfeberens og elfenbensjagtens Afrika.

**Ballantyne-krøniken** handler om familien Ballantyne, og er en historisk fortælling om Zimbabwes tilblivelse.

**Egypter-serien** udspiller sig i Theben i det ældgamle Egypten. Der berettes om dagligdag

og lidenskab, på et tidspunkt hvor nationen rystes i sin grundvold af krig og magtbegær.

**Hector Cross-serien** foregår i nutiden og handler om den tidligere major i det britiske specialkorps SAS, Hector Cross.

Udover serierne har Wilbur Smith skrevet **11 selvstændige romaner** om Afrika.







## AFRIKA

I starten af året udsendte DR serien Liberty (se den på tv-disketterne uge 07-09), som er baseret på Jacob Ejersbos roman "Liberty". Hvis du har fået lyst til at læse Ejersbos Afrika-trilogi eller andre bøger, der foregår i Afrika, er her nogle forslag.

### EKSIL – REVOLUTION – LIBERTY

Jacob Ejersbo

Bygger på Jacob Ejersbos egne oplevelser i Afrika, hvor han boede som ung. "Eksil" handler om den unge engelske pige, Samantha, som har svært ved at holde sig inden for reglerne. Hun lægger sig ud med alle og bringer sig selv i fare, og alkohol og stoffer fylder mere og mere i hendes liv. I novellesamlingen "Revolution" er vi bl.a. nede i tanzanitminerne, hvor både børn og voksne arbejder under forfærdelige forhold – det er den mest skræmmende novelle i bogen. "Liberty" inddrager personer fra de to første bøger, men hovedvægten ligger på historien om danske Christian og afrikanske Marcus. Det er historien om et stærkt venskab med op- og nedture, som ikke ligner den version, vi fik i TV-serien.

### DRØMMEKRIGENS TID – I FORTOLKERENS HUS

### – EN DRØMMEMAGERS FØDSEL

Ngũgĩ wa Thiong'o

Erindringstrilogi af Kenyas store forfatter Ngũgĩ wa Thiong'o. I "Drømmekrigens tid" fortæller forfatteren om sin barndom i

efterkrigsårene, hvor den afrikanske selvstændighedsbevægelse kæmper mod den kolonialistiske overmagt.

I "I fortolkerens hus" er vi med på hans

”Et blodigt skyderi i et luksuriøst gæstehus på en smuk sydafrikansk vingård. To mænd er døde. Eneste spor er en indgravning på hvert af de efterladte patronhylstre, der findes på gerningsstedet – hovedet af en spyttende kobraslange.”

ophold på det første gymnasium for sorte i 1955-59. Her leves et forholdsvis beskyttet liv, men han mærker kolonistyrets undertrykkelse, da han bliver smidt en uge i fængsel, hans mors hytte rives ned og hans bror bliver sendt i koncentrationslejr. I den tredje bog er forfatteren blevet optaget på det prestigefulde Makere University

i Uganda. Her finder han sin stemme som dramatiker, journalist og romanforfatter. Lise Garsdal skrev bl.a. i Politiken: "Et forfatterskab, der sætter verden på plads ... Hver gang jeg åbner en af Ngũgĩ wa Thiong'o's bøger, læser et interview eller et af hans essays, sker der det samme: Kloden drejer lige en kvart omgang, perspektivet korrigeres, verden falder på plads."

### KOBRA - KRIMI

Deon Meyer

Et blodigt skyderi i et luksuriøst gæstehus på en smuk sydafrikansk vingård. To mænd er døde. Eneste spor er en indgravning på hvert af de efterladte patronhylstre, der findes på gerningsstedet – hovedet af en spyttende kobraslange. I et indkøbscenter arresteres en ung tyv for at stjæle en pung. Sikkerhedsvagten, der afhører ham, henrettes uden videre af en snigmorder – kun de karakteristiske patronhylstre med kobraen efterlades. Det er en chokerende og mystisk sag for politimanden Benny Griessel, som man kender fra forfatterens andre, meget spændende krimier "Tretten timer" og "Syv dage".

