

# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers

**Arbejdsmiljø og velfærd til søfarende samlet ét sted 04**

Nye ansigter i SEA HEALTH & WELFARE 06

Er du ny i sikkerhedsorganisationen? 11

Speed trusting er ligesom speed dating 16

# Hvad synes dit ældre jeg om dig?

Tør du se dig selv i øjnene og høre,  
hvad dit ældre jeg synes om dig?

Tag testen på [pensionstallet.dk](https://pensionstallet.dk)



**PFA**

Mere til dig

# INDHOLD



Arbejds miljø og velfærd til søfarende samlet ét sted 04



Nye ansigter i SHW 06



Er du ny i sikkerhedsorganisationen? 11



Speed trusting er ligesom speed dating 16

FISH AT SEA - NY KONKURRENCE 07

VOXPOP: VI TAGER TEMPERATUREN 09

FOTOKONKURRENCE FOR SØFARENDE 12

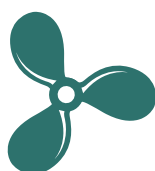
SØFARENDES RET TIL LANDLOV ER STYRKET 18

7-15 MINUTTERS TRÆNING MED STOR EFFEKT 20

NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET 22

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  
Eik Moen, Anne Ries, Misha Jensen, Vivek Menon,  
Irene Olsen og Dyveke Nielsen

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

Oplag 2300

Bladet udkommer fire gange om året  
Forsidebillede: Remigiusz Piotrowski

# ARBEJDSMILJØ OG VELFÆRD TIL SØFARENDE **SAMLET ÉT STED**

Når du i fremtiden vil blive klogere på, hvordan fatigue påvirker kroppen, hvordan man løser en konflikt mellem kokken og skibsassistenten, eller når du skal bestille julegaver til skibsbesætningen, skal du blot henvende dig ét sted - hos SEA HEALTH & WELFARE.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig

**Den 1. januar 2018** mens nogle vågnede med ondt i håret og andre fragtede containere fra den ene ende af jorden til den anden, blev SEA HEALTH & WELFARE sat i søen. Den nye organisation vil i fremtiden varetage de opgaver, der førhen lå hos Søfartens Arbejdsmiljøråd (SEA-HEALTH), Handelsflådens Velfærdsråd og Søfartens Bibliotek. Vi har såmænd været undervejs i lidt tid, men nu kan vi endelig fortælle omverdenen, at SEA HEALTH & WELFARE er søsat med 18 medarbejdere med et hjerte for det gode arbejdsliv til søs.

## NY LEDELSE VED RORET

SEA HEALTH & WELFAREs nye direktør René Andersen danner, i selskab med Irene Olsen, som er ny faglig leder for velfærdsområdet,

samt Vivek Menon, som er ny faglig leder for arbejdsmiljøområdet, den ny ledelse.

## FREMTIDENS ARBEJDSMILJØ OG VELFÆRD TIL SØS

Hvad betyder sammenlægningen for de søfarende og for rederierne i fremtiden? "Søfartserhvervet vil opleve, at både arbejdsmiljø og velfærd er samlet ét sted. Når der har brug for hjælp til fx en sundere hverdag om bord på skibet, vil skib og rederi både få råd og vejledning til sammenhængen mellem fatigue og kost og sunde opskrifter til kabyssen, men også muligheden for at deltage i sportskonkurrencer og få materiale til at dyrke sport på skibet. Du behøver altså kun at henvende dig ét sted for at få hjælp til et bedre arbejdsliv for dig og dine

kollegaer. Vi har nemlig samlet alle eksperter ét sted", siger direktør, René Andersen.

## ET GODT ARBEJDSLIV TIL SØS ANNO 2018

Livet som søfarende har ændret sig drastisk i de seneste årtier. Det har arbejdsmiljøet og velfærden om bord på skibet også. Internetadgang er blevet en realitet for nogle skibe, men endnu ikke alle. Derfor arbejder vi hårdt på at udarbejde løsninger, der passer til alles behov. Nogle søfarende kan fx få gavn af at se, hvordan man løfter uden at belaste kroppen på Youtube. Andre har derimod brug for et magasin i hånden med indhold, der kan læses og deles med kollegaer på skibe, hvor internet endnu ikke er en realitet. Som søfarende vil du i fremtiden opleve en



I fremtiden vil du opleve flere tilbud og løsninger fra SEA HEALTH & WELFARE, der matcher den moderne søfarende.

breder vifte af tilbud og flere skræddersyede løsninger, der passer til dit behov på skibet.

#### 'BALITA' ER NYHEDER PÅ TAGALOG

Vi møder flere og flere forskellige nationaliteter på danske skibe. Søfarende fra fx Indien og Filippinerne har også brug for at få nyheder hjemmefra. Det sørger vi for. Vi leverer nemlig nyheder på 48 forskellige sprog fra 92 lande. Vores magasin er pakket med artikler, råd og tilbud til et godt arbejdsliv på søen og udkommer både på dansk og på engelsk.

#### MANGFOLDIGHED KRÆVER LEDELSE

I takt med et stigende antal mangfoldige besætninger om bord, kan det af og til også være nødvendigt med redskaber

til at håndtere kulturforskelle for bl.a. at sikre en god sikkerhedskultur. I SEA HEALTH & WELFARE har vi specialister, der rådgiver om, hvordan man får det bedste ud af forskelligheder.

#### HELT TÆT PÅ DE SØFARENDE

Vi vil være endnu tættere på de søfarende, så vi kan levere relevante løsninger, der hele tiden tilpasses behovene på skibene. Derfor vil du i fremtiden opleve en tættere kontakt og flere besøg fra vores medarbejdere, når du kommer i havn rundt omkring i verden. Og har vi ikke lige mulighed for at komme dér, hvor du er, kan du altid få fat på os. Du skal blot gå ind på vores hjemmeside [www.shw.dk](http://www.shw.dk), hvor du kan finde alle medarbejdere. Her kan du også se, hvad vi tilbyder af løsninger til et godt arbejdsliv til søs.

#### Om SEA HEALTH & WELFARE

Vi hjælper danskflagede skibe med viden og løsninger til sikkerhed, sundhed og velfærd til søs.

Besøg os på Højnæsvej 56, 2610 Rødovre eller på [www.shw.dk](http://www.shw.dk)

SEA HEALTH & WELFARE  
på sociale medier

Husk at holde dig opdateret på det gode arbejdsliv til søs på Facebook, LinkedIn og Twitter



Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig



## Mads Monrad Møller

Ækvatorjomfru og vild med Crocs

### MADS, HVAD ER EN ÆKVATORJOMFRU?

Det er en søfarende, der endnu ikke har krydset ækvator. Sådant én som mig, som kun har sejlet i norden. Jeg har som dual-officer i Maersk Line sejlet i Europa, Nordamerika og Østen, men nåede aldrig så langt sydpå, at jeg fik en ækvatordåb.

### DU ER IKKE SÅ LAV, MADS. ER SKIBENE INDRETTET TIL ÉN PÅ NÆSTEN 2 METER?

Det er ikke altid tilfældet, nej. Jeg har oplevet at skulle slå nogle knuder på mig selv for at se ind i en skærm, der er placeret alt for lavt på en kontrolpult. Jeg har også meget store fødder, så det kan være svært at finde sikkerhedssko, der passer mig. Det er ikke fordi, jeg så bruger crocs i stedet. Dem er jeg bare glad for at have med på vandreture, som jeg er ret begejstret for. Der er ikke noget bedre end at smide vandrestøvlerne efter et lang tur og hoppe i et par crocs.

### HVORDAN KAN VI HJÆLPE SÅDAN NOGLE SOM DIG PÅ SKIBENE, MADS?

Noget af det jeg ser frem til som konsulent i SEA HEALTH & WELFARE er at få adfærdsdesign og ergonomi til at spille ude på skibene. Det skal være nemt at huske at tage høreværn på, selvom man kun skal på en kort tur igennem maskinen. Mange korte ture resulterer nemlig også i høreskader. Og hvis nu skibet ikke er bygget til en viking som mig, så kommer vi med råd til at indstille arbejdspladsen på en sådan måde, at man stadig kan passe på sin krop.

## Misha Jensen

Sportsfreak og kampvognssergent

### MISHA, DU LYDER EKSOTISK, HVOR ER DU FRA?

Jeg er fra Thy i Nordjylland. Nu bor jeg i København.

### HVAD SYNES DU OM AT BO HER?

Jo, der er helt ok her. Selvom jeg har havudsigt derhjemme, er det meget anderledes end at være til søs. Jeg har i de sidste to år arbejdet som befaren skibsassistent i Berylfeltet med ESVAGT OBSERVER. Inden da var jeg otte år i forsvaret som sergent og udstationeret til Afghanistan. Så det er lidt noget andet at komme i land igen, og til København.

### DU SER STÆRK UD, MISHA, KAN MAN HOLDE SIG I FORM PÅ SKIBET?

Jeg har været flittig bruger af Fit4SEA-konkurrencerne til søs. Jeg har dyrket en del styrketræning og fungeret som træner for andre besætningsmedlemmer. Jeg synes, det er et ret genialt koncept for et konkurrencemenneske som mig. Der er noget, der passer til enhver smag. Jeg ser frem til at være med til at videreudvikle på Fit4SEA-konceptet.

### HVORDAN KOMMER FIT4SEA TIL AT SE UD I FREMTIDEN?

På side 20 kan du finde en klip-ud-artikel om "mikrotræning", der er en supersmart træningsform for den travle søfarende. Man træner 7-15 minutter, og det er træning, der rykker. Det betyder ikke noget, om man nybegynder eller rutineret. Man kan tilpasse det til niveau, der passer én. Og kan man udføre øvelserne stort set overalt, da man blot bruger sin kropsvægt til træningen. Og så varer det ikke længe, før vi introducerer korte træningsvideoer. Træning på skibet, der er nemt, tilgængeligt og for alle. Og så en masse fede præmier. Det kan de søfarende se frem til.

# FISH AT SEA

Ny fiskekonkurrence for alle søfolk i den danske handelsflåde



Er du også vild med at fange fisk? Så vær med, når vi i år lancerer den helt nye fiskekonkurrence, hvor du kan vinde fedt fiskeudstyr. Når du har fanget din første fisk, kvitterer vi med en flot Fish at SEA-shirt.

Du kan både deltage på individuelt niveau eller hele skibet kan dyste mod andre skibe. Det kan du læse mere om deltagelse og regler på [www.shw.dk](http://www.shw.dk).

Knæk og bræk!



Der gives point for de største fem fisk af hver art.

Alle fangster skal fanges på sportslig vis med stang og hjul.

Find registreringsskema og regler på [www.shw.dk](http://www.shw.dk).

---

VIDSTE DU,  
at din skibsklub er momsfritleget,  
når I indkøber fiskegrej & -udstyr  
momsfrit igennem SEA HEALTH  
& WELFARE?



# 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.



# VI TAGER TEMPERATUREN

Vi er til for de søfarende. Derfor har vi taget temperaturen på de søfarendes brug af vores services, så vi kan blive endnu bedre til at hjælpe jer med et godt arbejdsliv til søs.

Af Jacob Christensen, konsulent i Rotterdam



**MARIA HØGH SUNESEN,  
KADET – SILVER KENNA**

Jeg bruger Fit4SEA!! Det er en god motivation pga. indbyrdes konkurrence om bord og konkurrencen med de andre skibe i handelsflåden. Samtidig giver det også noget til fællesskabet. Så selvom vi ingen fællesrum har om bord, så har vi alligevel noget, vi er fælles om.

DR-nyheder er også noget, vi bruger. De bliver læst om bord. Det tager lang tid at downloade hjemmesider, når vi sejler, men er vi ved kaj, er internettet bedre.

Det kunne være godt at have en app. Det er nemmere tilgængeligt og hurtigere.



**ARIEL LAURON  
2. STYRMAND - MONACO MAERSK**

Vi bruger kemikaliebaseren i forbindelse med MSDS (Material Safety Data Sheet). Det hjælper os til at finde ud af, om de kemikalier, vi har om bord, lever op til de nyeste standarder. Det er meget nyttigt. Udover det, bruger vi PPE (Personal Protective equipment catalogue). Her gennemgår vi, om vi har det, som det kræves til den opgave, vi skal udrette om bord.



**ROBERT WILLIAM  
2. STYRMAND - MAERSK LIFTER**

Jeg er fra Wales, og det er meget værdsat at få en britisk avis ombord. I har ikke kun danske aviser med, men har fokus på alle nationaliteter på skibet. Internettet kan være langsomt, og så er det rart at have et fysisk blad i hånden i stedet for at kigge ind i en skærm hele dagen. Vi er også glade for at få nye bøger til vores bibliotek.

# T-shirts - Polo shirt, Sweatshirt og sportstøj med skibslogoer. Stort udvalg i modeller og farver.



M/V Seago Felixstowe  
10 years without LTI



## Mange produkter til aktiviteter, sport og motion ombord.



**POUL HOLM SPORT**

[www.phsport.dk](http://www.phsport.dk) • E-mail: [info@phsport.dk](mailto:info@phsport.dk)  
Tlf. 46 15 24 00 - 46 15 22 02

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.



# ER DU NY I SIKKERHEDSORGANISATIONEN?

Af Anne Ries, seniorkonsulent

**Snart kan du tage det obligatoriske arbejdsmiljøkursus** på skibet. SEA HEALTH & WELFARE vil i juli måned udbyde kurset som e-learningprogram, der kan tages direkte på skibet. På kurset kommer du hele vejen rundt om din rolle som medlem af sikkerhedsorganisationen og får gode tips til at engagere hele besætningen til et bedre arbejdsmiljø.

Om bord på danskflagede skibe skal sikkerhedsorganisationens medlemmer gennemgå et arbejdsmiljøkursus, der er godkendt af Søfartsstyrelsen – også kendt som "§16-kurset". Det betyder, at når en sikkerhedsrepræsentant er valgt og en supervisor er udnævnt, er det rederiets opgave at tilmelde begge til et §16-kursus. Formålet med dette kursus er at give den søfarende den nødvendige uddannelse og viden, der

kræves for at udføre opgaverne som medlem af sikkerhedsorganisationen i samarbejde med resten af besætningen for at fremme et sikkert og sundt arbejdsmiljø til søs.

## GÅ I GANG MED DET SAMME

SEA HEALTH & WELFARE er i samarbejde med Seagull Maritime i gang med at udvikle det nye e-learningkursus, der kan tages om bord af sikkerhedsorganisationen. Flere rederier har nemlig efterspurgt et kursusforløb, der imødekommer dette. Programmet til søs er en praktisk løsning, da det nye medlem kan starte kurset med det samme. Når først programmet er indkøbt, har alle adgang til det og du kan derfor få opdateret dit måske noget gamle §16-kursus eller dele af det. Det gælder også skibsføreren.

Du kan snart tage det obligatoriske §16-kursus som e-learning på skibet.



Kurset består af 14 e-learningmoduler med både teoretiske og praktiske, der kommer hele vejen omkring arbejdsmiljø til søs - både ledelse, sikkerhed, sundhed og trivsel, og som engagerer hele besætningen.

Vi forventer, at kurset er klar til brug i juli 2018. Du kan holde dig opdateret på [www.shw.dk](http://www.shw.dk). Husk at der stadig tilbydes §16-kursus på land forskellige steder i verden.



## Fotokonkurrence for søfarende

Se årets vindere af den danske og nordiske fotokonkurrence for søfarende på [www.hfv.dk](http://www.hfv.dk). På forsiden er der et link til alle billederne.

## Fit4SEA – nu med skibskonkurrence i styrketræning

I har talt og vi har lyttet! Nu kan skibene dyste mod hinanden i styrketræning i Fit4SEA. Hiv derfor fat i dine kolleger, løft vægte i fitnessrummet og bliv det første skib, der vinder skibskonkurrencen i styrketræning! Alle resultater modtaget i 2018 tælles med i konkurrencen, og husk at vi allerede nu modtager jeres resultater for alle motionskonkurrencer for 2018 på [fit4SEA@shw.dk](mailto:fit4SEA@shw.dk)



Fit4SEA

Fit4SEA

## RESULTATER FRA 2017

Så er motionskonkurrencerne for 2017 opgjort.

Her kan I se, hvor meget I har cyklet, løbet, roet, crosstrænet

og styrketrænet gennem året.

Gå til vores hjemmeside

[www.shw.dk](http://www.shw.dk) for at se, hvor du selv er placeret.

De heldige vindere af de 105

lodtrækningspræmierne er

fundet og præmierne er sendt ud.

Romaskinen - **55.629 km.**

Løb - **126.408 km.**

Cykling - **244.699 km.**

Cross training - **15.895 km.**

Styrketræning - **13.559 timer**

Fit4SEA



# Clank!

Er du let på tå og har lange fingre, så er "Clank!" et eventyr lige for dig!

Clank! er et deck-opbygningsbrætspil, der går ud på at snige sig ind i en dragens grotte, stjæle så mange uvurderlige skatte som muligt og komme levende ud igen, helst uden at have vækket dragen.

Spillerne starter med 5-10 kort hver, bestående af udstyr, relikvier og lejesoldater. Alt dette kan bruges til at samle mønter

og skatte i dragens grotte, samt forhindre hinandens fremgang. Dragen sover dybt inde i en grotte under et gammelt og forladt slot. Sker det, at den bliver vækket af tyvene på rov, så gælder det om at flygte ud af grotten hurtigst muligt, tilbage til den nærliggende landsby.

For overleverne er det også muligt at bruge noget af deres nyligt indsamlede formue på landsbymarkedet og købe mere udstyr til den næste udflugt. Vinderen er den, som har samlet flest point, repræsenteret møntværdien på hvert relikvie som spillerne kan samle op, samt mængden af indsamlede mønter.

---

# Assassin's Creed:

## Origins

Tag tilbage til faraoernes tid og oplev, hvordan det er at være en del af den egyptiske elite og arbejde imod dem.

Assassin's Creed: Origins er det seneste kapitel i Assassin's Creed serien og samtidig også det første kapitel i den samlede historie, der bliver fortalt på tværs af alle spillene. Du spiller Bayek og Aya. Et ægtepar som er medlemmer af det gamle Ægyptens svar på rigspolitiet. Som Bayek og Aya jager du en gruppe, som er skyld deres søns død, og i forbindelse med dette opdager du et komplot, der strækker sig hele vejen op til faraoen.

I din jagt efter sønnens mordere kan du udforske det gamle Ægypten fra en lille oaselandsby til Alexandria, samt ørkenen imellem de to byer. Dette giver dig mulighed for at nyde en

masse akrobatiske aktiviteter såsom at glide ned af pyramider, hop fra tag til tag i Alexandria og klatre op ad sfinksen. Måske finder du endda ud af, hvad skete med sfinksens næse.

Udover det ovennævnte, så er der masser af andre aktiviteter at foretage sig plus et helt nyt kampsystem, som lægger vægt på positionering og timing af dine angreb.

Assassin's Creed: Origins er tilgængelig på PlayStation 4, Xbox One og PC.



Husk at vi kan hjælpe jeres skibsklub med indkøb af spil moms frit. Se mere på [www.shw.dk](http://www.shw.dk)



## **"Klar – Parat – Søg" en feriebolig til din næste ferie**

# Søfarendes ferieboliger

Så har vi trukket lod om vores ferieboliger for 2018, og ledige uger kan ses på kalenderen på vores hjemmeside under "Ferieboliger".

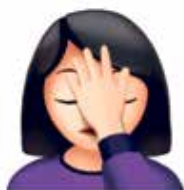
De ledige uger vil blive fordelt efter "først til mølle"-princippet. Så skynd dig og send din ansøgning afsted. Vi har to skønne vester-

havshuse ved henholdsvis Holmsland og Skallerup Klit og en Bornholmsk perle i strandkanten i Sandvig.

Bestil din uge direkte på hjemmesiden eller send en mail til [aga@shw.dk](mailto:aga@shw.dk), du kan også ringe til Amanda på 3023 7695.

---

# DOH!



I sidste udgave af 'at SEA' kom vi til at lave en fejl, da vi annoncerede Safety Selfie-vinderen anno 2018. Det er klart nok ikke 2018, det drejer sig om, men selvfølgelig 2017. Vinderen er stadig Anja Boytang fra SOFIE MAERSK. Hun har stadig vundet en spritny iPad og vi vil stadig afholde Safety Selfie-konkurrencen i 2018.

Vi håber, I kan tilgive os.

# SPEED TRUSTING ER LIGESOM SPEED DATING

Høj grad af tillid blandt besætningen på et skib fører til bedre sikkerhed, højere effektivitet, skaber mere tilfredshed og færre konflikter. Fra et ledelsesperspektiv viser forskningen, at tillid er en vigtig parameter for et godt arbejdsmiljø til søs.

Af Vivek Menon, faglig leder

**Det tager tid at opbygge tillid og kræver en indsats fra alle.** På land kan det være mindre krævende og tage mindre tid, da man er tilbøjelig til at arbejde sammen med de samme mennesker i længere tid ad gangen. Det gør det nemmere at blive bekendt med hinandens personlighed og kompetencer. På et skib, derimod, kræves det, at du kan samarbejde med kollegaer, der lige er ankommet eller måske snart er på vej afsted igen. Selvom det er rutine, kan det, at der hele tiden kommer nye folk om bord være en udfordring for både erfarne officerer og helt nye søfarende. Så hvordan kan man på kort tid lære hinanden at kende og opbygge tillid?

## "SPEED TRUSTING"-LØSNINGEN

En simpel løsning kan være *'Nysgerighed'*, hvormed du med tiden kan opbygge en *'Tillidskultur'* om bord. Hvis du har prøvet *'Speed Dating'*, så ved du, hvordan det er at møde en fremmed og opbygge tillid på kort tid. *Speed Trusting*

er ligesom *Speed Dating* i den forstand, at du har få minutter til at lære en ny kollega at kende, men derudover også skal kunne indgå i et arbejdsfællesskab

” Det allervigtigste er at være nysgerrig, på samme måde, som det er vigtigt at observere, lytte og forstå kulturelle særtræk ”

Vivek Menon  
faglig leder

baseret på gensidig tillid. Der er en række måder, hvorpå du kan få gang i *Speed Trusting* på dit skib. For at hjælpe

dig i gang med processen præsenterer vi dig her for to nøgleområder, du kan starte med, nemlig: *uformel kommunikation og kulturelle færdigheder*.

## UFORMEL KOMMUNIKATION

Find tid til at tale uformelt med din nye kollega på skibet ved bl.a. at stille spørgsmål om hans eller hendes familie, yndlings sport eller hobbyer. Du kan eventuelt tage noter for bedre at huske navne på familiemedlemmer, særlige begivenheder osv. Dette er med til at skabe tillid imellem jer. Med en simpel hilsen som "godmorgen" eller "hvordan går det?" kan du komme godt fra start i enhver samtale. Tag initiativ til arrangementer som sportsturneringer, grillfester, karaoke og opfordr besætningen til at finde på idéer til sociale arrangementer.

## KULTURELLE FÆRDIGHEDER

Det allervigtigste er at være nysgerrig, på samme måde, som det er vigtigt at observere, lytte og forstå kulturelle



særtræk, der kan ligge til grund for visse handlinger eller en vis opførsel. Spørg dine kollegaer på skibet om dér, hvor de kommer fra, deres traditioner, særlige højtider eller familieliv. Ved at opsøge ligheder snarere end forskelle mellem kulturer kommer du til at indse, at personlige karaktertræk påvirker folks væremåde lige så meget som deres kulturelle baggrund. Du skal ligeledes være bevidst om dine egne rødder og dine værdier, som kan være forskellige fra dine kollegaers værdier i kraft af deres anderledes kulturelle baggrund.

Vi tror på, at disse to hovedområder er simple, specifikke og handlingsorienterede og er med til at hjælpe dig til at fokusere på, hvordan du hurtigt skaber et højt tillidsniveau om bord. Gør et forsøg og lad os vide, hvordan det gik. Vi er spændt på at høre fra dig.



Tag initiativ til fx grillaftener for at styrke sammenholdet på skibet.



#### TILLID ER NØGLEN

##### HVIS TILLID TIL DIG ER HØJ:

Vil folk komme til dig og fortælle om, hvordan de har det.

Vil folk spørge hvis de er tvivl, de vil fortælle hvis de har lavet en fejl og vil fortælle om deres ideer.

Vil folk tro på hvad du gør og siger.

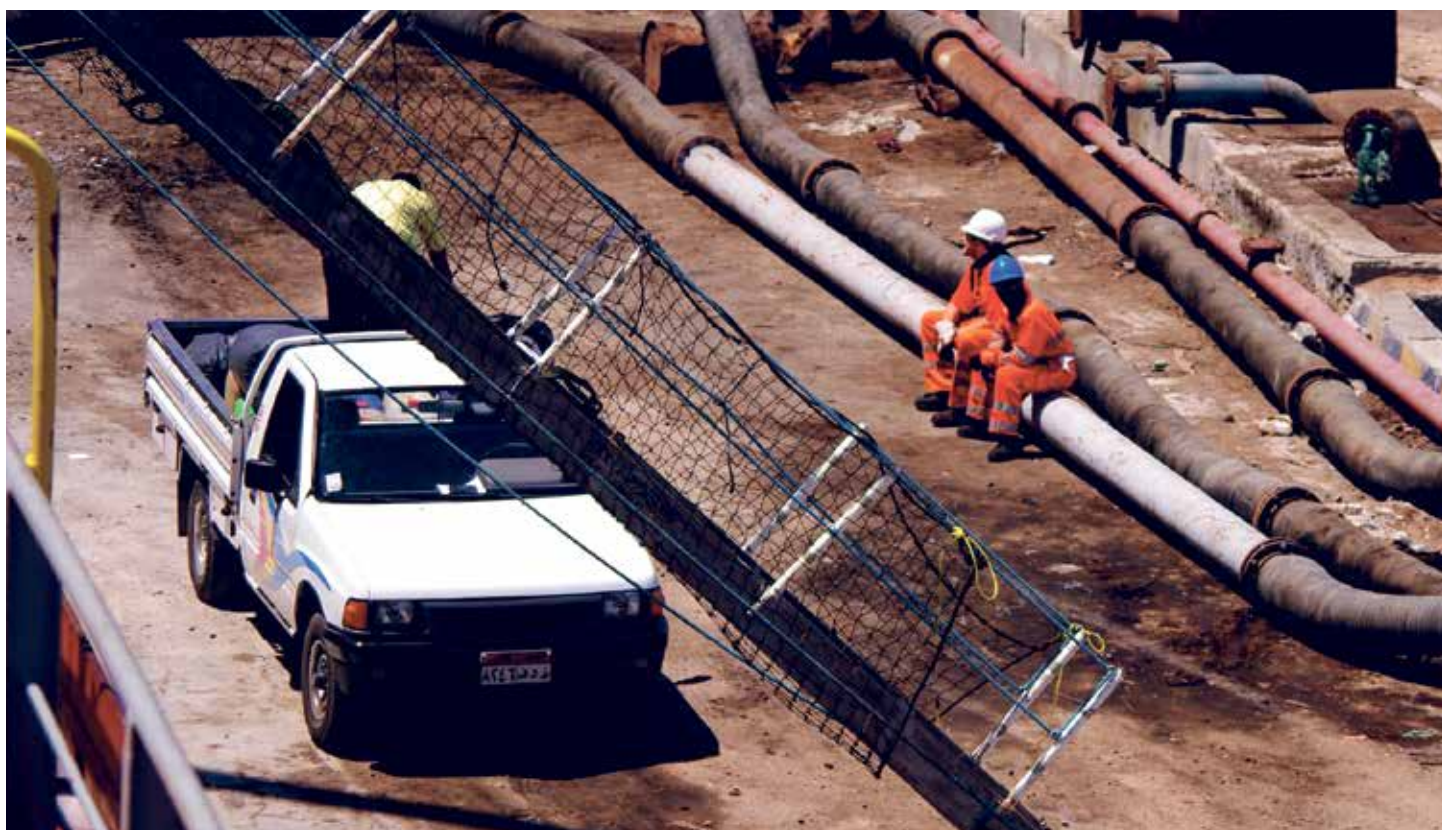
##### HVIS TILLID TIL DIG ER LAV:

Vil folk ikke komme til dig.

Mistrivsel og usikkerhed bliver skjult for dig.

Vil folk være tilbøjelige til at tolke din opførsel negativt.

Hvis du føler dig inspireret, kan du gå på [www.shw.dk](http://www.shw.dk) og finde flere oplysninger om, hvordan du kan skabe tillid og derved få en bedre og mere sikker arbejdsplads.



Livet til søs er ikke altid så eksotisk, som mange tror.

# SØFARENDES RET TIL LANDLOV ER STYRKET

En ændring af FAL-konventionen fra den 1. januar 2018 medførte, at søfarende fik styrket deres ret til landlov.

Af Eik Moen, konsulent

**Myndigheder kan ikke længere nægte landlov til skibes besætning baseret på diskriminerende faktorer såsom nationalitet, race, farve, køn, religion eller politiske holdninger.**

Folk i land forbinder ofte det søfarende liv med frihed, eksotiske steder og muligheden for at opleve fremmede lande. De fleste mennesker har svært ved at forstå at den søfarendes version af Brasilien og Panama, ikke er palmer og strande men derimod en betonkaj. I nyere tid har krav om visum,

øgede sikkerhedstiltag og voksende terminaler flyttet de søfarende længe væk fra de velfærdselementer, der tilbydes i land. Med de nye ændringer, der er trådt i kraft, kan myndigheder ikke længere nægte landlov til skibes besætning baseret på diskriminerende faktorer såsom nationalitet, race, farve, køn, religion politiske holdninger. Hvis en anmodning om landlov nægtes, skal de relevante offentlige myndigheder give en forklaring til den søfarende og kaptajnen, som kan anmode om denne på skrift.

FAL-konventionen, der har været i kraft siden 1967, dækker emner, der letter transporten af skibe, fragt og passagerer under havnebesøg, herunder toldangivelser for last- og skibsforretninger, indvandringskontrol for besætning og passagerer og deres bagage og import- og eksporttilladelser blandt andre poster.

Konventionen ændres løbende og opdateres af IMO-medlemsstaterne i FAL-udvalget, der mødes en gang om året på IMO's hovedkontor i London.

# THE ALL NEW SHORE LEAVE

## APP FOR SEAFARERS



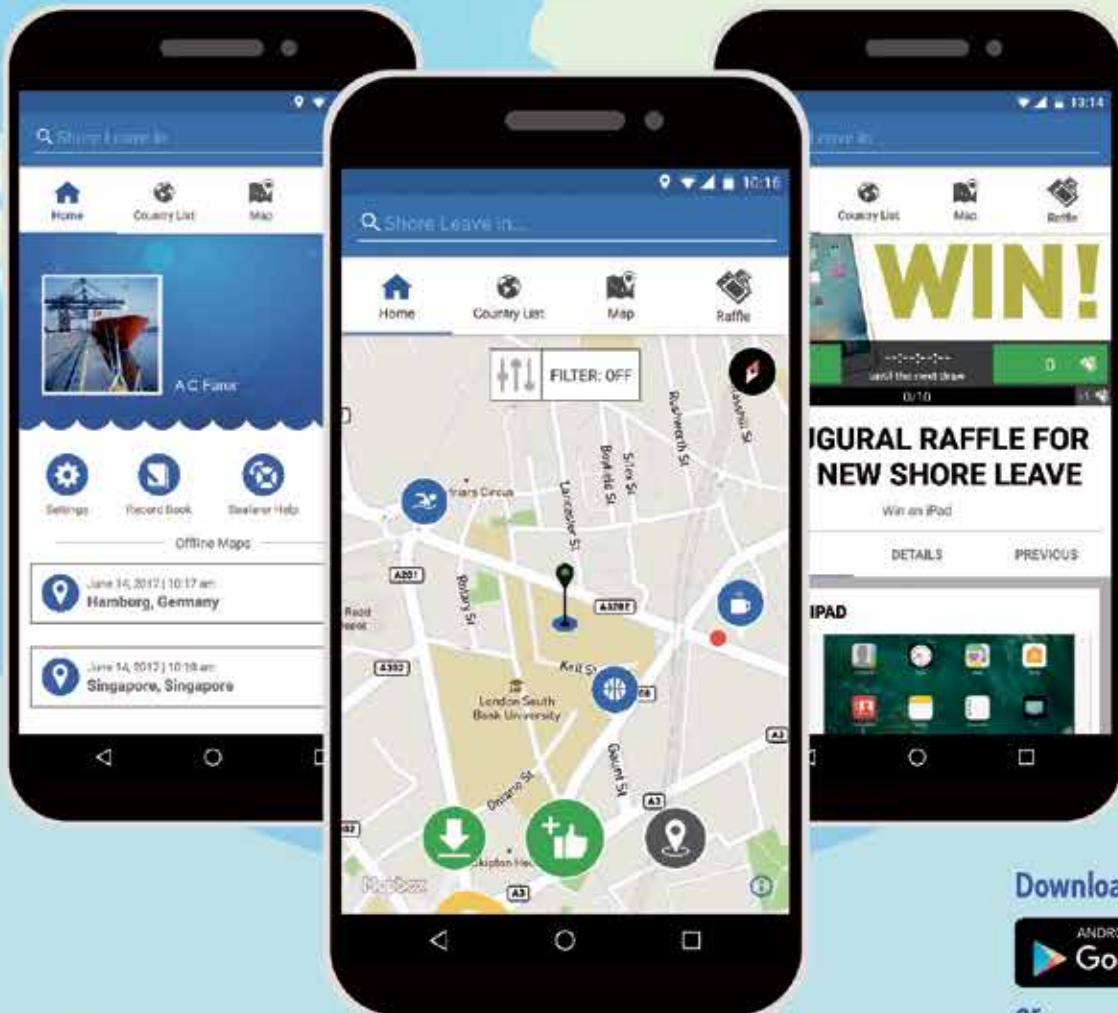
Find and contact the nearest seafarers' centre even if you are offline.



Scan the QR codes displayed in seafarers' centres and collect raffle tickets to win prizes.



Save maps offline and share useful locations with other seafarers.



Find out more at:  
[seafarerstrust.org](http://seafarerstrust.org)

Download for free at:



or



# 7-15 minutters TRÆNING MED STOR EFFEKT!

Har du tænkt på, hvor mange minutter du bruger foran en skærm om dagen? Hvad med at bruge et par af de minutter på din krop, der skal vare hele livet? Få minutter om dagen, der i retur giver dig mere energi til din arbejdsdag.

Af Misha Jensen, konsulent

Har du en travl hverdag om bord, og er det svært at prioritere tid til træning? Så har vi fundet løsningen til dig, der gerne vil være lidt mere fit. Undersøgelser viser, at det er ligeså effektivt at træne 7-15 minutter en eller to gange om dagen som at træne i tilsvarende tid i lange træningspas.

Du har måske hørt om mikrotræning, højtintensitetstræning, HICT, Tabata? Denne træningsform er brugt bredt af eliteenheder hos både forsvar og politi, brandmænd og atleter verden over. Men den kan også bruges til helt almindelig mennesker, der vil have en sundere krop.

Humlen er at få lagt nogle korte, men intense træningspas ind i rutinen om bord, når det passer dig. Alle øvelser kan udføres med kropsvægt og få remedier, næsten over alt - uanset om du arbejder på broen, dækket, i maskinen, eller på eget lukaf.

7-15 MINUTTERS TRÆNING FORKLARET:

WOD: workout of the day.

AMRAP: as many rounds as possible.

WOD'en går ud på at udføre så mange runder som muligt på afsat tid.

8 gentagelser af hver øvelse, ingen pauser, 7 eller 15 minutters effektiv træning.

For det mest effektive resultat trænes 2x15 minutter om dagen.

**Begynder:** Brug 4 øvelser, en fra hver muskel gruppe, så du får trænet hele kroppen.

**Øvet:** Split træningen op i muskelgrupper fra dag til dag, så det passer med din øvrige træning.

Brug gerne 2-3 minutter på opvarmning inden du går i gang ved at køre en runde med alle de øvelser, du har planlagt at udføre. Under opvarmning fokusér på formen, korrekt udførelse samt muskelkontakten frem for hastigheden i øvelserne.

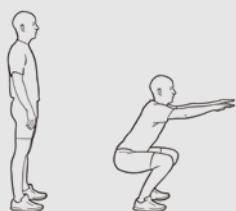
**HUSK AT TRÆNE DINE BEN OG CORE, SOM ER KROPPENS FUNDAMENT.**

Core-træning er træning af kroppens kernemuskulatur bestående af både ryg og mavemuskulatur. Core-træning er altså et vigtigt fundament for, at du bliver i stand til sikkert at løfte, bære, trække og skubbe og dermed sikre en god arbejdsteknik.

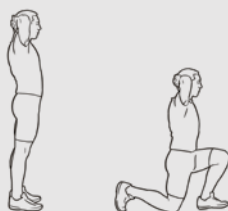
# 7-15 minutters TRÆNING MED STOR EFFEKT!

## MUSKELGRUPPE: BEN

Øvelse: **Squat**



Øvelse: **Lunges**



## MUSKELGRUPPE: CORE

Øvelse: **Dynamisk Planke**

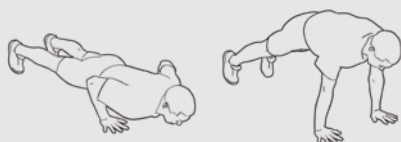


Øvelse: **Dynamisk sidebro**

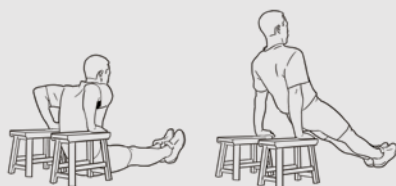


## MUSKELGRUPPE: OVERKROP

Øvelse: **Armstrækkere**



Øvelse: **Dips på stol/bordkant**



Øvelse: **Liggende mavebøjninger  
håndled til knæ**



## MUSKELGRUPPE: RYG

Øvelse: **Kropshævninger  
under bord**



Øvelse: **Liggende overkrop  
cirkler**



Eksempel på helkropstræning  
for begynderen:

WOD med AMRAP på 7-15 minutter:

- 8 Squat
- 8 Armstrækkere
- 8 Kropshævninger under bord
- 8 Dynamisk planke

7 eller 15 minutter, så mange runder  
som muligt!

# NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET

Søfartens Bibliotek køber bøger inden for mange forskellige genrer og emner, og hvis der er noget, du mangler i dit skibsbibliotek, er du meget velkommen til at henvende dig til biblioteket. Du kan også få skiftet alle skibets bøger ved at skrive til [bibliotek@shw.dk](mailto:bibliotek@shw.dk)



### BØGER OM HJERNEN

Hjernen og hjernens sundhed og udvikling er et populært emne, men hvilken bog, skal man vælge, hvis man gerne vil vide mere?

– her præsenteres fem nye bøger.

### 100 MYTER OM HJERNEN

Thomas Thaulov Raab

Forfatteren har gennem mere end et årti skrevet, fortalt og rådgivet om hjernen og hjerneforskning. De 100 myter der er med i bogen, bliver be- eller afkræftet, og falder indenfor kapitlerne: "Form og funktion", "Psykologi og tankeprocesser", "Evolution og dyrehjerner", "Celler og signalstoffer", "Hukommelse og indlæring" og "Sanser og bevidsthed". Der er myter i både den lette og tunge afdeling, som f.eks. "Kvinder er mere sexede i rødt" og "Demens er arveligt."

### HJERNEN. HISTORIEN OM DIG

David Eagleman

Den engelske hjerneforsker giver i bogen en indgående introduktion til vores hjerne. Via sin gennemgang af hjernen gennemgår talrige emner, der ikke umiddelbart ser ud til at hænge sammen, blandt andet ekstremsport, hjernekirurgi og udødelighed. Alle disse ting har noget med menneskehjernen at gøre, men først og fremmest har den noget med dig og dit liv at gøre.

### HJERNEN ER STJERNEN: DIT ENESTE UERSTÅTELIGE ORGAN

Kaja Nordengen

Forfatteren er speciallæge og postdoc i neurologi. Din hjerne gør dig til den, du er. Den giver dig evnen til at kommunikere

”Vores forfædre løb ikke, fordi det var sjovt eller for at holde vægten, men fordi det gav dem en større chance for at overleve. Derfor får vi det også godt af at bevæge os.”

Anders Hansen

fra bogen "Hjernestærk"

med andre mennesker, giver dig følelser og personlighed. Men kan også træffe dårlige valg, og den belønner afhængighed. Gennem de forskellige kapitler i bogen, inddelt i mange underafsnit, der straks lokker en til at læse, kommer forfatteren ind på, hvordan hjernen fungerer. Der er afsnit som "Lagring – Fra stævnemøde til fast forhold", Hjernens GPS – Fred Flinstones bil" og "Jagten på personligheden – Dirigenten bag panden".

### HJERNESTÆRK: SÅDAN STYRKER DU DIN HJERNE MED MOTION OG TRÆNING

Anders Hansen

Anders Hansen, overlæge i psykiatri på Karolinska Institutet, fortæller i bogen, hvorfor motion er vejen til en bedre hjerne. Bl.a. slås det fast, at man tænker bedre stående end når man sidder ned – i skolen eller på jobbet. Hvert kapitel afsluttes med en opsamlende opskrift på hvordan man træner, for at få det bedste frem i hjernen. Der er emner som f.eks. "Den ægte lykkepille", "Træn dig kreativ" og "Sund aldrig for hjernen".

### HJERNESTARTER: SÅDAN TRÆNER DU DIN HJERNE

Troels Wesenberg Kjær

Hjernestarter, af hjerneforsker, Troels W. Kjær, er en bog for alle, der gerne vil have mere ud af de små grå. Vil du blive skarpere på arbejdet, bedre til at huske eller få mere motivation, så skal hjernen op i gear. Bogen er delt i tre dele. I del et følger vi to studerende, der eksperimenterer med hjernetræning i et forsøg over 6 uger, efterfølgende bliver de overordnede principper for træningen blive gennemgået. I del to forklarer forfatteren, hvad der løbende er sket med forsøgspersonernes hjerner under forsøget. Sidste del indeholder en masse øvelser og råd til, hvordan man selv træner sin hjerne.

## SORTTJÆREDE LIGKISTER

– fortællinger om danske og norske søfolk, som krigsfanger i Prisonen i England 1807-14

Niels Bjørn Hansen  
Den Blå Ugle, 2017



"Sorttjærede ligkister" fortæller den barske historie om de 7.000 danske og norske søfolk, der blev krigsfanger i England fra 1807-14 under krigen mellem Danmark og England. De blev placeret på de uhumste, flydende fangeskibe – "Prisonen" – under

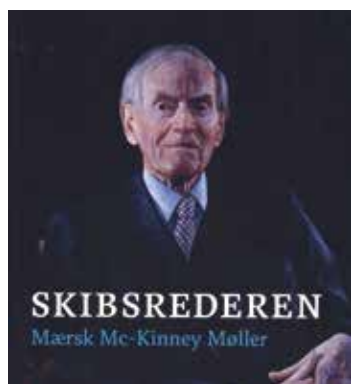
kummerlige forhold, der betød sult, sygdom og død for mange. Prisonskibene, der var udrangerede krigsskibe, lå for anker ud for de engelske flådebyer. Ved Chatham, hvor de fleste danskere og nordmænd var placeret, blev fangerne udsat for lidt

af en ydmygelse. De blev en lokal turistattraktion, og dagligt blev der sejlet utallige turister ud i robåde for at se fangerne på nærmeste hold. Det var næsten ligesom en tur i zoologisk have.

## Skibsrederen: Mærsk Mc-Kinney Møller (1913-2012)

Søren Ellemose  
Forlaget Forfatterskabet.dk,  
2017

"Skibsrederen" er den samlede fortælling om A.P. Møller-Mærsk koncernens historie. Den fortæller om koncernens udvikling med fokus på Mærsk Mc-Kinney Møller, slægtens betydning, hans opvækst, årene i USA, da han overtog efter sin far i 1965 og ikke mindst den arv, han havde lagt til rette for sine efterfølgere.



## Krigen til søs 1914-18

Niels Holland  
Trykværket, 2017

Bogen beskriver kamphandlingerne på alle have mellem de forskellige krigsførende parter i 1. verdenskrig 1914-1918. Det gælder de store slag ved Doggerbanke og Jyllandslaget samt de mindre træfninger mellem tyske og britiske enheder i Nordsøen og Doverstrædet. En bog fuld af detaljer, som man ikke lige finder andre steder.



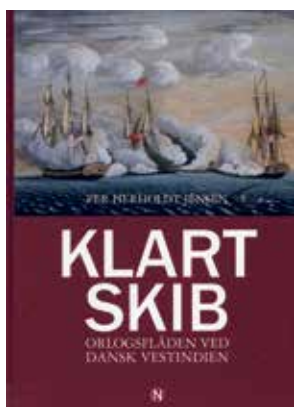
## Klart skib

– orlogsflåden ved Dansk Vestindien

Per Herholdt Jensen  
Nautilus Forlag, 2017

Der er skrevet meget om Dansk Vestindien, men ikke meget om flådens virke ved øerne. Det er der rettet op på med denne bog, som fortæller den sømilitære historie i de dansk vestindiske farvande, fra kronens overtagelsen af kolonien i 1755 frem til

salget til USA i 1917. Vi er med, når orlogsskibene skal håndhæve suveræniteten i de vestindiske farvande og bekæmpe sørøvere og kapere. Vi er med, når de ved deres blotte tilstedeværelse skal holde slaverne i ro, og vi kan løbende følge udviklingen af orlogsskibene fra rene sejlskibe over kulfyrede skruefregatter til dampdrevne krydsere af jern.







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 uanede 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:



## AFLYTTET

En programserie om den overvågningsverden, vi lever i. Her kommer du helt tæt på efterretningsvæsen, agenter, sikkerhedspolitik og alt det hemmelige og skjulte, der lever og regerer i blandt os. Bliv klogere på lovforslag og love, der er vedtaget og hvordan det påvirker dig, og find ud af om du er paranoid.



## MOD DET UENDELIGE UNIVERS

Er der liv i rummet og hvis der er, hvilken slags er det så? Programmets værter har hver deres overbevisning og skiftes til at få den anden over på sin side med forskellige beviser og eksperter.