

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



Én forkert besked og det går galt 04

Vinderen af årets safety selfie-konkurrence er kåret 11

Advarsel! Læs ikke denne instruks 14

Morgenmad til søs 18

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 • E-mail: info@phsport.dk
Tlf. 46 15 24 00 - 46 15 22 02

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

INDHOLD



En forkert besked og det går galt 04



Vinderen af årets safety selfie-konkurrence er kåret 11



Advarsel! Læs ikke denne instruks 14



Morgenmad til søs 18

NY LEDER I VELFÆRDSTJENESTEN 8
VIDSTE DU AT MOTION GØR DIG
KLOGERE? 12

VOX POP: UNG I SØFART? 18
NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET 24
VI ELSKER PODCASTS! 26

Magasinet udgives af

SEA HEALTH & WELFARE 

Organisationerne under SEA HEALTH & WELFARE

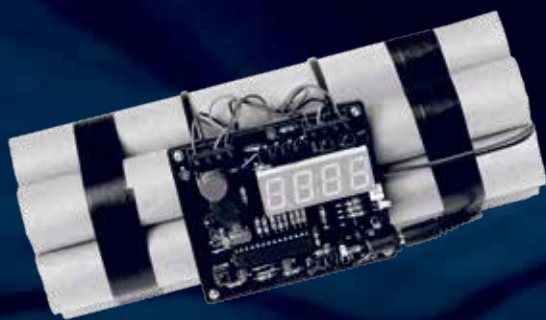


Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark
Ansvarshavende redaktør René Andersen
Faglige redaktører
Søren Phillip Sørensen
Vivek Menon
Kontaktperson Dyveke Nielsen
dn@seahealth.dk / 3140 5713

Forfattere
Mads Schramm, Søren Bøge Pedersen
Design og medieproduktion
Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 2500
Bladet udkommer fire gange om året
Forsidebillede: Frederik Maj

ÉN FORKERT BESKED OG DET GÅR GALT

På gulvet sidder en mand.
Hans hænder er fugtige og svedperler
løber ned af hans pande.
Hans blik er fokuseret på en tidsindstillet
bombe. Den skal afmonteres. Over mobilen
får han instrukser fra en kollega.
Han har fem minutter, før bomben
sprænger i luften.





Vi er hverken på set til Denzel Washington næste actionfilm eller med i Olsenbanden. Vi er til workshop på MSSM 2017 (Maritim Sikkerhed, Sundhed og Miljø-konference) på Nyborg Strand, hvor deltagere får et indblik i, hvad det vil sige at arbejde med langdistanceledelse.

Denne øvelse svarer til et skib og kontorsituation, hvor der skal løses komplicerede opgaver, selvom man er på distance af hinanden, og kun har telefon og e-mail til rådighed og stramme deadlines. Man har ikke samme adgang til at se og røre ved den opgave, der skal repareres eller håndteres. Man skal samarbejde fra to forskellige verdener – en "skibsverden" og en "kontorverden". Og det kræver en række vigtige kompetencer og opmærksomheder. Selvom det sjældent drejer sig om tidsindstillede bomber på skibet, er der situationer mellem skib og kontor, der kan have graverende konsekvenser for både menneskeliv og for virksomhed. Om de to deltagere klarede opgaven eller om workshoppen røg i luften kan du læse længere nede i artiklen.

VIRTUELT SAMARBEJDE VÆKSTER VILDT

En tredjedel af alle danske ledere arbejder i dag i et eller andet omfang virtuelt og har medarbejdere og samarbejdspartnere på distancen. En nyere undersøgelse af 50 af de største offentlige og private virksomheder i Danmark viser, at 95 pct. af dem regner med at investere mere i virtuelt samarbejde i fremtiden.

Udviklingen brager med andre ord mod en global teknologiseret verden, og masser af dygtige danske virksomheder som Vestas, Oticon, Novo, Lego og Systematic vækster ved at blande sig på tværs af markeder og grænser og samarbejde via virtuelle redskaber. ►

Sådan har det været i rederibranchen altid. Distancesamarbejdet mellem skib og kontor har på godt og ondt altid været en præmis i branchen.

DET VIRTUELLE MASKINRUM

I den maritime verden er distancesamarbejdet mellem kontorer og skibe helt afgørende for, at det forretningsmæssige lykkes og ikke mindst med høj sikkerhed og rettidig omhu. Her fylder e-mailkorrespondance ofte op mod 80-90 procent af den kommunikation, der finder sted.

Mens workshoppen i Nyborg foregår, og vi snakker om e-mailens store betydning for distancesamarbejdet, fremviser flere af deltagerne e-mails, der tikker ind på deres telefoner undervejs, hvor der tydeligvis er lidt misforståelser eller modtageren svarer surt tilbage, og samarbejdet bliver udfordret af kommunikationsformen.

Nogle af pointerne fra workshoppen handler om, at du som virtuel leder (kaptajn, maskinchef, superintendent mv.) skal arbejde bevidst med din e-mail kommunikation. Du skal gøre dig umage med en god tone, lidt høflighed og ikke mindst sikre dig, at budskabet er klart og tydeligt. Du kan skabe og pleje relationer via mailen, hvis du gør det ordentligt. Du skal være tydelig og eksplicit i din kommunikation. Dvs. du kommunikerer din egen kommunikation for at lede forståelsen i en bestemt retning. Fx "Jeg forstår din e-mail sådan og sådan. Er det korrekt forstået." "Jeg spørger fordi jeg vil være sikker på, at vi er enige. Det er vigtigt, min besked læses som en mulig idé, du kan overveje, og ikke en ordre."

Det også vigtigt at prøve at ramme den samme "tone" som den person, du skriver med. Er tonen mere uformel, så vær også selv lidt uformel. Det skaber en god relation, når man kommunikerer i samme "toneleje". Det kan også være en god idé at få andre til at læse dine e-mails igennem, hvis de er særligt vigtige, og tjekke at dit budskab fremstår, som du gerne vil have det, og ikke kan misforstås. Du skal med andre ord være meget bevidst om, hvordan du kommunikerer. Så kan der også skabes gode relationer og tillid via e-mail.

DET FÆLLES ANSVAR FOR DET VIRTUELLE SAMARBEJDE

Det er også oplagt på rederiseminarer at tale generelt om, hvordan kommunikationen mellem skib og kontor bliver bedst mulig. Hvilke budskaber kræver, at man rejser ud og tager dialogen? Hvornår og hvordan er det hensigtsmæssigt at maile og måske er det bedst at ringe eller lave et videoopkald, hvis muligheden er til stede? Fælles aftaler om e-mail politikken kan også være en hjælp for dig, dine medarbejdere og kollegaer.

” De digitale indfødte unge vil efterspørge det gode virtuelle lederskab og mulighederne for at have inspirerende kollegaer fra hele verden. ”

Virtuelt samarbejde er et fælles ansvar, ellers lykkedes det ikke. Det handler bl.a. om, at turde melde ind, når fejl og tvivl opstår,

eller når medarbejderne er overloadede og på vej mod stress. Du ved ikke, hvordan din kommunikation bliver forstået. Derfor er det vigtigt, at dine kollegaer tør give dig og hinanden feedback og løse konflikter, inden de eskaleres. Konflikter kan nemt eskalere på distancen, fordi vi ikke så nemt får afstemt tingene, når vi ikke er tilstede sammen. I den sammenhæng er tillid meget vigtigt.

TILLIDENS BETYDNING

Hvis tilliden er høj, får vi nemmere sagt til og fra, og vi kan lettere tolerere fejl og misforståelser hos hinanden. Hvis tilliden er lav, så vil selv de mindste ting hurtigt blive tolket negativt. Dette gælder særligt på distancen, hvor vi ikke lige mødes ved kaffemaskinen eller i kantinen og får talt sammen og klaret de små eventuelle misforståelser.

Tilliden har vi som udgangspunkt i metermål i Danmark, men der skal arbejdes hårdt og kreativt med at skabe tillid på afstand – særligt når forskellige kulturer mødes. Den uformelle kommunikation er vigtig for tillidsopbygningen. Her kan jævnlige telefonsamtaler, hvor der også er plads til det uformelle og man lige hører, hvordan det ellers går om bord eller på kontoret, være vigtigt.Besøg på skibet eller på rederikontoret kan også gøre en forskel, når man får talt og hilst på de vigtige samarbejdspartnere.



OM FORFATTEREN

Mads Schramm er erhvervspsykolog med speciale i ledelse og samarbejde på afstand. Han er også forfatter til bogen 'Virtuel ledelse – skab resultater, synlighed og nærvær på afstand'.

Har du brug for rådgivning om virtuel ledelse, kontakt Mads Schramm på 3029 1975 eller ms@netpsykologer.dk.

FOTOKONKURRENCE FOR SØFARENDE

VIL DU OGSÅ VÆRE MED?

Hvert år afholder vi både den danske og den nordiske fotokonkurrence, hvor søfarende sender deres bud på årets vinderfoto. Du kan vinde foto-udstyr for 5.000 kr. og der er også fede præmier til dem, der er lige i hælene. Noget for dig? Så kig forbi www.seahealth.dk for at læse mere om, hvordan du deltager.



Velfærdstjenesten i Esbjerg byder ny leder velkommen

SEA HEALTH & WELFARE har sendt direktør ved Handelsflådens Velfærdsråd, Søren Phillip Sørensen, til Esbjerg Havn for at hilse den nye leder i Velfærdstjenesten, Jan Erik Kamstrup, velkommen.

Her er et indblik i Jan Eriks dagligdag.

Esbjerg Havne-Service har fået ny leder i skikkelse af Jan Erik Kamstrup. Jan Erik er uddannet hovmester i ØK har tilbragt 30 år på søen med rederierne ØK og DFDS - og også med skoleskibene, GEORG STAGE og DANMARK. Det var også i disse år, nemlig i 1978, at Jan Erik mødte sin hustru, Christina fra Indonesien, som han har to døtre med. De seneste ni år har Jan Erik været chef for ESS Offshore og har, gennem sin store erfaring for den maritime sektor, de bedste forudsætninger for sin nye funktion.

FULD FART PÅ I ESBJERG HAVN

Esbjerg Havne-Service nyder stor opbakning fra både Esbjerg Havn og by. Såvel borgmester som havnedirektør sidder i bestyrelsen og formanden er Jesper Juul Larsen fra Sydvestjysk Fiskeriforening.

Jan Erik og hans ti frivillige ser frem til både at kunne bibeholde de gode faciliteter, de råder over men også at kunne udbygge deres service til de mange søfarende. Klubben er dejligt frirum for de mange søfarende, der kommer enten for at spille billard, gå på nettet eller blot sidde og hygge. I kælderens er der et stort deling

mellem fitness og center, der bliver brugt flittigt. Da klubben ligger midt i havnen, er det nemt at komme til og fra.

Esbjerg Havne-Service holder også åbent både jule- og nytårs-aften, og hvert år er der mange gæster på klubben, der sammen kan nyde disse dage, hvor man er langt væk fra familie og venner.

SERVICE TIL SØFARENDE ER ØNSKEJOBET

Skibsbesøgene i den hastigt voksende havn er vigtige for Jan Erik, der dagligt er afsted med friske aviser og bøger fra Søfartens Bibliotek, telefonkort og anden form for assistance. Det kan være en udflugt til Fiskeri- og Søfartsmuseet, en tur i bowlinghallen eller på go-cart banen. Den tætte og personlige kontakt til de søfarende fylder meget hos Jan Erik. Han lægger ikke skjul på, at dette er ønskejobbet.

Den glæde og taknemmelighed, man får igen hver dag i denne stilling, kan ikke gøres op i penge.

Esbjerg Havne-Service er en vigtig samarbejdspartner for Handelsflådens Velfærdsråd og Søfartens Bibliotek og er med til at sikre en høj service til de søfarende, der gæster danske havne.



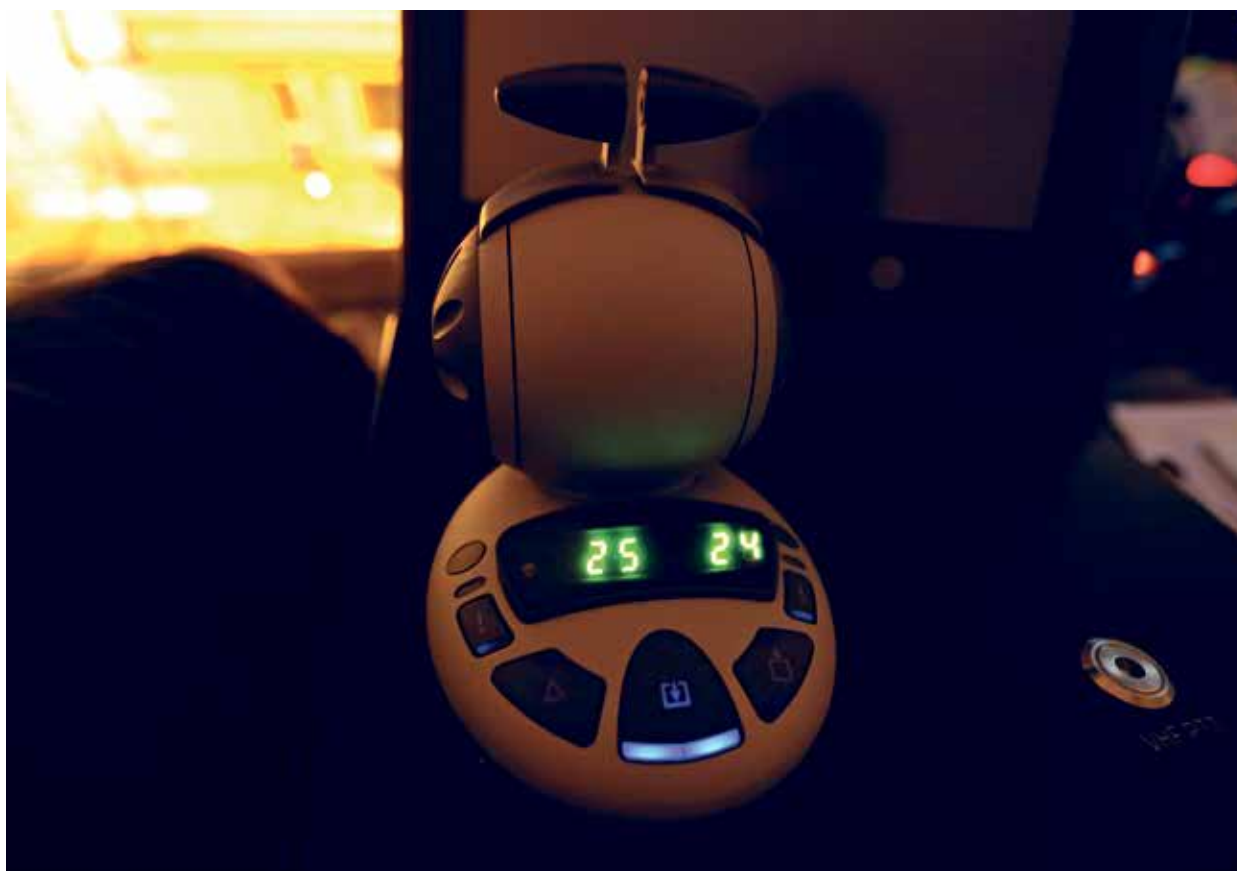
ESBJERG HAVNE-SERVICE

Esbjerg Havne-Service har eksisteret i 53 år

Esbjerg Havne-Service havde 3.991 gæster i 2016

Der var 6.626 registrerede skibsanløb i 2016

Handelsflådens Velfærdsråd støtter Esbjerg Havne-Service økonomisk
Søfartens Bibliotek støtter med udlån af bøger



NYT FRA SØFARTSSTYRELSEN:

Blue INNOship II

Det maritime innovationsprojekt Blue INNOship satte udvikling af grønne og energieffektive løsninger på dagsordenen. Nu er efterfølgeren Blue INNOship II søsat, og her er fokus på digitalisering og nye forretningsmodeller.

Projektet formål er, at gøre Det Blå Danmark klar til at håndtere fremtidens udfordringer, hvor især digitalisering er et nøgleord. Der igangsættes en proces, som består af samspil mellem industrien, universiteter, maritime professionsskoler, GTS institutter, organisationer og myndigheder, mv.

Samtidig skal processen være med til at give interessenterne i Det Blå Danmark nye perspektiver på udviklingspotentialer og samarbejder, og det er vigtigt, at det ikke kun er deltagerne fra det nuværende Blue INNOship, der inddrages.

Arbejdet i Blue INNOship II tager udgangspunkt i "fremtidens smarte skib", hvilket bl.a. kan dække over digitale og elektroniske løsninger, big data, udstyr med måle- og kontrol interfaces, beslutningsstøtte og Internet of Things, cybersikkerhed, bæredygtighed, energieffektivitet og fremtidens forretningsmodeller.

Styregruppen bag Blue INNOship II består af Danske Maritime, Danske Rederier, Dansk Metal, Søfartsstyrelsen, DTU, CBS og Force Technology.

Læs mere på DTU's hjemmeside www.maritime.dtu.dk



Ta' på ferie med SEA HEALTH & WELFARE

Vidste du, at du som søfarende kan komme billigt på ferie i et af vores tre skønne ferieboliger i Danmark?

Sømanden, Dennis, hans hustru og to børn har holdt ferie i ferieboligen i Skallerup Klit og skriver til os, at det bedste ved ferien er omgivelserne og sommerhuset. Familien gik daglige ture ved stranden, brugte Skallerup Resort til badning og legeland, og var i Hjørring by på tur. Familien anbefaler naturen, Skallerup Klit, Hjørring by og shoppingcenter.

DU KAN OGSÅ LEJE EN AF FERIEBOLIGERNE

hvis du inden for de sidste to kalenderår har arbejdet på et danskflaget skib i minimum seks måneder. Vi har to sommerhuse i Jylland og en lejlighed på Bornholm.

Læs mere om ferieboligerne på www.hfv.dk, og skriv til amanda@hfv.dk,

hvis du er interesseret i at leje en feriebolig. Vi booker de ledige uger efter "først til mølle"-princippet.



SAFETY SELFIE KONKURRENCEN



MIN NYE VEN,
"MR. ORANGE OVERSIZE"
OG MIG.

Billedet er taget under en 3-årlig trykprøvning af alle 62 immersion-dragter. Vi sørger for, at de er klar til, uden lækager til besætningen og jeg, i tilfælde af en evakueringssituation.

– og vinderen er ...

Et stort tillykke til 2. styrmand på **SOFIE MAERSK**, **Anja Boytang**, der har vundet Safety Selfie konkurrencen 2018 og en iPad! Og en stor tak til jer læsere, der har sendt bidrag til, hvordan vi handler sikkert om bord.

Vil du også gerne vinde en iPad? Så find mobilen frem. Det eneste du skal gøre er at sende os en selfie, hvor du eller dine kolleger er "sikre til søs". Send dit bidrag til dn@seahealth.dk. Vinderen offentliggøres i at SEA december 2018.

Vidste du, at du bliver klogere af motion?

Når du motionerer, styrker du hjernen. Der er fordi, at aktive muskler danner proteinstoffet BDNF, der producerer nye hjerneceller. Alt dette sker i et område i hjernen, der hedder hippocampus, som er et centralt område for din hukommelse og indlæring. Faktisk viser hjernescanninger, at din hippocampus efter tre måneders løbetræning er 16% større. Og med en større hjerne får du nemmere ved at lære nyt og til at huske. Du bliver bedre til at håndtere stress og til at multitask og planlægge. Også selvom du er en mand.

Pulsen skal op flere gang om ugen for at blive klogere. Så det er bare om at komme i sving.

Heldigvis hepper vi i Fit4Sea på dig. Udover en større hjerne, kan du også vinde fede præmier. I 2017 har I givet den én over nakken, så der må være en masse kloge-Åger ude på verdenshavene. Det er godt gået, folkens!





Prøv avisen
3 mdr. kun
kr. 99,-*

*Normalpris kr. 499,-

Vi er altid på forkant. Altid i dybden. Altid i udvikling. Tættere på branchen kommer du ikke!

Søfart er blevet en del af Nordiske Medier, der også ejer bl.a. Transportmagasinet og Jern & Maskinindustrien. Derfor giver vi et velkomstilbud med tre måneders abonnement på Søfart for kun 99 kr. (Normalpris 499 kr.)

Du får leveret den trykte avis Søfart hver uge – med nyheder omkring shipping, teknik, uddannelse, karrieremuligheder samt aktuelle personer i Det Blå Danmark, og meget mere!

Dit abonnement giver dig unik indsigt, baggrund og perspektiv på, hvad der sker i det maritime marked.

Kom i dybden med artikler om:

- ✓ RoRo-Skibe
- ✓ Havne
- ✓ Danske færges
- ✓ Container/Rederier

Læs om dine kunder og samarbejdspartnere.

Du får nu mulighed for at bestille 3 måneders abonnement på vores trykte avis for 99,- kr. Desuden får du fuld adgang til soefart.dk, hvor du kan se online-udgaven af avisen allerede fredag kl. 16.

læs mere på soefart.dk eller skriv til os på adm@soefart.dk



Fit**4**SEA

SÅ LANGT ER I NÅET!

Dette års Fit4Sea-konkurrence slutter 31. december 2017, og derefter bliver resultaterne gjort op og annonceret – både i den individuelle såvel som i skibskonkurrencen. Der uddeles omkring 100 præmier og i hver kategori får de fem bedste hver en præmie. Resten uddeles ved lodtrækning.

Du kan blandt andet vinde cykelcomputere, pulsure, sportstøj, gavekort m.m. og i skibskonkurrencerne er det abonnementer på magasinerne Aktiv Træning og Mens Health samt mesterskabsplaketter, man kan vinde.

En ny konkurrence starter op 1. januar 2018.

Romaskinen - **28.208 km.**

Løb - **68.371 km.**

Tramp - **142.848 km.**

Cross - **10.776 km.**

Styrke - **9.114 timer**

Fit**4**SEA



I vores sidste nummer af at SEA bragte vi en artikel om, hvorledes nudging kan bruges til at ændre maskinfolks adfærd til at få bedre søvn gennem fx en sundere kost. Men kan nudging også bruges til at forbedre sikkerheden? Vi har spurgt vores kollega i SEAHEALTH, seniorkonsulent Søren Bøge Pedersen, hvad han mener.



SØREN, HVAD ER NUDGING ER FOR EN STØRRELSE?

Du kan tænke på nudging som en måde at give folk et venligt skub til at tage det rigtige valg. I en arbejdsmiljømæssig kontekst kan det være det sikreste eller sundeste valg. Det kan gøres ved at ændre på små ting i miljøet, som medfører, at folk intuitivt tager de rigtige beslutninger, fordi det giver

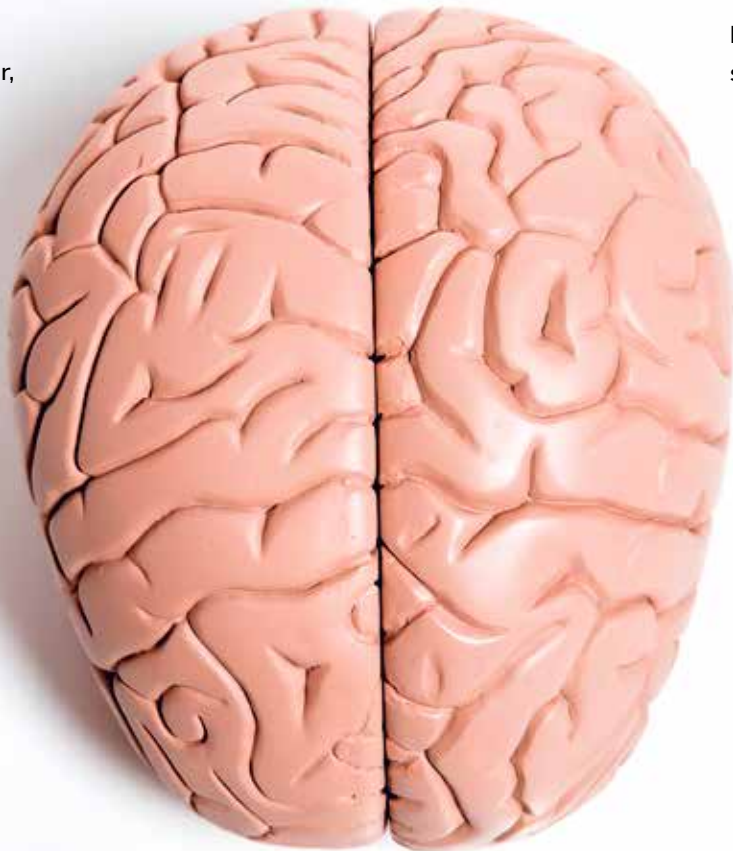
mening, fordi det er nemt, fordi man ikke skal tænke for meget over det, fordi andre gør det, og fordi man har lyst. Nudging er smart, fordi metoden hjælper personer til at have en adfærd, som de faktisk har lyst til at have. Jeg tror, at vi alle har oplevet en lufthavn, hvor skiltningen er katastrofal. Hvor man som rejsende pisker rundt og ikke kan finde hoved eller hale.

Men vi kender også de gode, hvor alt fungerer og hvor man som rejsende oplever, at tavler med flytidspunkter og henvisning til gates er klart synlige og sidder de rigtige steder. Man oplever tydeligt, når der er tænkt over tingene, og hvornår der ikke er.

HVORFOR FUNGERER DET SÅDAN?
Din hjerne er delt op i to systemer. System

HURTIG TÆNKNING (system 1)

LANGSOM TÆNKNING (system 2)



Se om en person ser sur,
glad trist ud

Orienter sig efter en
pludselig lyd

Spore fjendtlighed i
en stemme

Svare på hvad 2 + 2 er

Læse ord på store skilte

Køre bil på en øde vej

Forberede sig på lyden af en
startpistol før et job

Koncentrere sig om at gå
hurtigere end man normalt gør

Overvåge om ens adfærd er
passende i en social kontekst

Regne et regnestykke ud

Parkere på et lille område

Udfylde en selvangivelse

Konstatere at en genstand befinder
sig længere væk end en anden

Sammenligne to
vaskemaskiner ift pris

1 er det, som tager sig af beslutninger, som er hurtige, automatiske, ukontrollerede, ubevidste og intuitive.

System 2 er derimod for beslutninger, som er langsomme, velovervejede, bevidste og reflektive. Forskning viser, at ca. 90% af de beslutninger vi træffer, kommer fra system 1, men at vi som mennesker har behov for at identificere os som system 2 mennesker, der træffer kloge, rationelle, eftertænksomme valg. Men sådan er det bare ikke. Kort fortalt er hjernen luddoven og vi vil helst blive i system 1 for at spare energi til hårdere tider. Som mennesker tager vi de lette valg og springer over, hvor gærdet er lavest, hvis det er muligt.

Vi orker ikke at læse en IKEA-manual eller en lang instruks til, hvordan man starter nødgeneratoren op, hvis vi kan undgå det.

” Det er en skam,
at søfolkene får skylden,
når uheldet kunne have
været undgået, hvis et
meningsfuldt skilt havde
hjulpet sømanden ”

Vi gider godt, hvis manualen er letlæselig, kort og ukompliceret. Vi gider ikke bevæge os langt efter PPE, hvis det ikke er ved arbejdsstedet, og vi gider slet ikke at læse

et langt kompliceret skema om, hvordan man skal beskytte sig mod epoxyfarerne. Læg så oven i, at vi er trætte efter lange vagter eller stressede på grund af arbejdsbyrden. Så bliver vores hjerne med garanti ovre i den ukomplicerede system 1 halvdel. Hjernens system 2 er lukket ned for længe siden.

Vi tager de nemme løsninger, hvis instruksen er svær at forstå ved maskinen, og hvis flowdiagrammet ved åbning af bovporten ikke kan tydes, kigger vi på det og gør det, som vi synes giver mening for os i øjeblikket. Og det er ikke altid den sikre løsning.

DU SIGER VI ER DOVNE... HVAD KAN MAN SÅ GØRE FOR AT UNDGÅ DET?

Efter 15 år i branchen har jeg ikke set mange instrukser, APV'er, skilte eller



IGG UNIT STARTING PROCEDURE

1. Before start power supply for IGG unit to be checked. Make sure power supply is on for scrubber pump, check power supply for gas analyzer "Polytron 2" DRAEGER, fixed on IGG unit.
2. Check that fresh water supply valve, mentioned for flushing cooling chamber with fresh water after test/inerting done is closed.
3. Ensure that inlet/outlet valves for cooling sea water (scrubber pump) and overboard outlet valves are open.
4. Before start burner for test/inerting process communicate to chief officer to ascertain in CCR (Cargo Control Room) control is maintained by supervising IGG control monitor. Need to be noted, that for O₂ sensor calibration there is no need to start IGG unit.
5. So far fuel supply to burner controlled by means of electromagnetic valves, there is no need to readjust manually any valves on fuel supply line. However, before start is important matter to check fuel manual valves, starting from purifier space (near boiler fuel pumps) and ending to the burner are opened.
6. For start unit in case of test/inerting process push **start** button on main control panel, fixed on unit.
7. After start button is pushed

Ved at markere hver position med gule felter, finder man hurtigt ud af, om der mangler en kollega.

vejledninger, som henvender sig til system 1. Tværtimod er der for meget tekst, som står i en pærevælling uden brug af farver eller ikoner til at markere, hvad der er særlig vigtigt. Det vil sige, at alt bliver lige vigtigt. System 1 hvisker os i øret og siger "Det magter du ikke..." I vores arbejdsdag på skibet finder vi minimal brug af fotos, og diagrammerne er måske endda udarbejdet af ingeniører uden noget kendskab til søfarten.

Så hvorfor ikke tage et foto af nødgeneratoren og lægge det ind i en powerpoint? 1. Start her, 2. åben her og 3. luk her mens du dræner 4. osv. Forestil dig en skibssassistent, som bliver sendt ned i nødgeneratorrummet og ikke lige kan huske dét, som han fik af vide for tre måneder siden under udvidet B&B øvelse. Det er mørkt, det larmer over VHF'en med blandede beskeder, hvor nogle af dem er til ham. Han er stresset og bruger sin hjernekapacitet maksimalt. Send ham så ind i et mørkt rum for at følge en lang instruks på en A4-side, som hverken har fotos eller tegninger. Det er jo nærmest dømt til at mislykkes. Det kunne også være nødbrandpumpen,

der skal startes eller nødstyring i styremaskinen. Og som sømand ved man jo godt, at tingene altid har det med at eskalere. Når ulykken rammer, ligger skibet måske hårdt i søen, ruller kraftigt i søen og VHF er ikke lige opladet. Jo flere stressfaktorer man indsætter - jo større sandsynlighed er der for at folk tager impulsive og intuitive valg, da hjernen er ved at eksplodere af input. Hvorfor ikke male hylderne med epoxy røde. Farv epoxy PPE-skabet rødt og lav en henvisning til værnemiddelskemaet med en rød prik. Så vil enhver, der skal male vide præcis, hvordan han skal beskytte sig. Det skal være nemt for folk at tage de rigtige valg. Det sikre valg. Sæt små mærkater på proviantkasser, der viser korrekt løfteteknik. Sæt mærkater på, der viser, hvor mange kilo varerne højst må veje, når de løftes op. Desværre er skibenes design, konstruktion og systemer lavet til system 2 hjernedelen.

Man skal konstant tænke sig om, man må ikke være "complacent", man skal være rationel, man skal være alert, man skal være opmærksom, og hvis det går galt er det sømandens egen skyld, fordi han ikke

var nogle af delene. Det læser vi stadig tit i ulykkesrapporter. Det er en skam, at søfolkene får skylden, når uheldet måske kunne have været undgået, hvis et meningsfuldt skilt havde hjulpet sømanden.

ER DER ET ØNSKE OM AT ÆNDRE PÅ SYSTEMERNE?

Jeg bliver glad, hver gang jeg oplever, at der er nogen som har tænkt lidt ud af boksen. Et eksempel som jeg ser er at skrive værelsesnumre ved sæderne på indersiden af FF-båden, så folk ved, hvor de skal sidde og selerne på forhånd er tilpasset deres korpus, eller små cirkler på dækket ved FF-båden så evakueringslederen lynhurtigt kan se, om der mangler nogen. Det er jo nudgingprincipperne, der er brugt så nydeligt.

HVAD VIL DU ANBEFALE, AT MAN GØR SOM EN START?

De folk, som opererer med tingene på daglig basis, skal inddrages. De folk, som til daglig har fingrene ned i skidtet, skal spørges "når du skal bruge denne maskine - giver denne skiltning mening? Er du be-



Ved at lave gule markeringer på dækket, kan man hurtigt finde ud af om en kollega mangler under en evakuering

vidst om denne specifikke fare for overtryk, når du åbner for ventilen eller skal du huske på det? Kan vi på stedet minde dig om det? Er denne procedure for lukkede rum forståelig? Kan vi skrue ned for ordvalget og bruge et godt foto, diagram eller pictogram? Har vi opmærksomhed på de rigtige ting, på de rigtige tidspunkter, når vi fortøjrer? Blicher processen uforståelig på nogle områder. Prøv derefter at gøre arbejdsgangene lettere i samråd med folkene, der arbejder. Etablér forståelig skiltning placeret på relevante steder og hav ikke flere skilte, der fortæller det samme.

Vil ledelsen ændre en adfærd, er det også vigtigt, at ledelsen specificerer hvilken adfærd, de ønsker. Det er ikke tilstrækkeligt at sige "Vi skal leve sundere ombord" eller "Vi skal spise mere grønt". Så bliver effekten også derefter. Ingen tager ansvar – ingen gør noget" Det skal helt ned i specifik ønsket adfærd. "Vi ønsker at få 2 kg kogte gulerødder til vores aftensmad og vi starter ud med, at det skal være onsdag aften i uge 34". Når den definerede adfærd er klar, kan nudging metoderne sættes i gang.



SEAHEALTH arbejder på at udbrede viden om nudgingmetoderne om bord på de danske skibe. Vi vil over årene udvikle et inspirationskatalog med gode eksempler fra skibene, som andre kan lade sig berige af. Skulle man have lyst til at få besøg ombord af en arbejdsmiljøkonsulent for at gennemgå sit skib for eventuelle nudging-metoder, skal man bare tage fat i os, og vi stiller gerne op. Vil du vide mere om, hvordan din hjerne fungerer? Den bedste bog på markedet for tiden er "Jytte fra marketing er desværre gået for i dag". Du kan finde en omtale af bogen på s. 25 i dette magasin. Biblen indenfor nudging vil nok være "At tænke hurtigt og langsomt". Du kan låne den i vores bibliotek her: www.sbib.dk.





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.

UNG I SØFART?

Vi har brug for flere unge mennesker i det maritime erhverv. Derfor tog SEA HEALTH & WELFARE en tur til havnen i Rotterdam for at høre de unge aspiranter, hvordan det er at være søfarende. Her er, hvad de svarede.

Af velfærdskonsulent i Rotterdam, Jacob Christensen



JEPPE RICHTER, 22 ÅR
MASKINASPIRANT PÅ MAERSK
TRADER

"I gymnasiet troede jeg, at jeg skulle være tømrer, ingeniør eller arkitekt. I HTX havde jeg et fag, der hed "byggeri og energi". Der fandt jeg ud af, at det nok alligevel ikke var i byggebranchen, at jeg skulle være. Uddannelseskaravanen var forbi vores skole, og her mødte jeg én, der snakkede om at være aspirant i Mærsk. Så var vejen banet derfra. Jeg mærker ikke, at jeg er aspirant. Jeg føler, vi alle er lige om bord. Det er alletiders at sejle på TRADER. Man ved aldrig hvilke sørejser, der venter, og det passer mig rigtig fint."



JACOB HASLE OTTESEN, 26 ÅR
DÆKSASPIRANT PÅ ELLY MAERSK

"Jeg tog denne uddannelse, fordi det er en lederuddannelse. Jeg har arbejdet i butik før og opdagede, at det tog lang tid, før jeg kunne komme videre op gennem systemet. Jeg fandt ud af, at det enten var i militæret eller Mærsk, jeg skulle starte, og valgte dette karriereskifte. Uddannelsen er bred, og kan eventuelt bruges som springbræt til en stilling i land, for eksempel som projektleder".



CASPER KRØYER, 22 ÅR
DÆKSKADET PÅ MAERSK TRADER

"Min farfar og hans familie var søfolk. Jeg fandt hurtigt ud af, at det var det, jeg ville. På TRADER har jeg mulighed for at vise, hvad jeg har lært, hvilket er rigtig godt. Jeg har fået mere ansvar ombord. Det skyldes nok, at det er det sidste skib inden bachelor. Der er en verden til forskel mellem "line" og "supply". Jeg har oplevet, at det er mindre hierarkisk i "supply". For eksempel kalder de udenlandske søfolk deres kaptajn ved fornavn på et supply-skib, det gør de ikke i "line".



VIDEOSPIL

Wolfenstein: The New Order

Hvis du nogensinde har drømt om at være tilbage i 1940'erne og deltage i kampen mod nazisterne, så er Wolfenstein: The New Order et godt alternativ til at leve i drømmen.

Wolfenstein: The New Order er et "First-Person Shooter" (FPS) fra 2014, der har en tæt pakket historie, som blev nomineret til flere priser for fremragende historiefortælling i videospil. Desuden har spilleren rig mulighed for at udfolde sig, da der er masser af forskellige muligheder for fremgang igennem spillet, og er ikke begrænset til kun at bruge almen skydevåben.

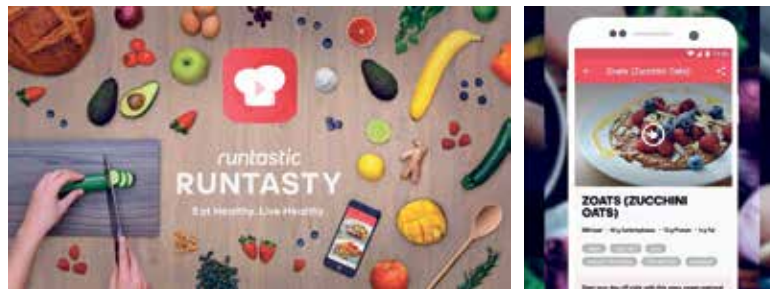
Det hele foregår i 1960'erne på en parallel udgave af Jorden, hvor nazisterne vandt anden verdenskrig. Du spiller som, William Joseph "B.J." Blazkovicz, en amerikansk veteran, der efter mange år i koma har tilsluttet sig en modstandsbevægelse med det formål at forhindre nazisterne i at skabe et verdensomspændende imperium.

Hvis du allerede har spillet, er der også mulighed for at få mere indsigt i "B.J." Blazkovicz's personlige baggrund med spiludvidelsen Wolfenstein: The Old Blood, og ellers udkom efterfølgeren Wolfenstein: The New Colossus d. 27. oktober i år.

APP TIL DEN SUNDE SØFARENDE

Kunne du tænke dig sundere måltider om bord på skibet?

Med app'en Runtasty får du inspiration til sunde opskrifter, der kommer med korte "how-to-do"-videoer. Opskrifterne er enkle og oplyser dig om indholdet af proteiner, kulhydrater og fedt samt kalorierindholdet. Du finder både opskrifter til den glutenfrie kost, til ham med nøde-allergi, vegetarer og kødelskerne. App'en findes både til iOS og Android og er gratis.



KORTSPIL



Card against Humanity

Har du nogensinde overvejet, hvorfor vi konstruerer sætninger, som vi gør? Om hvorvidt forståelse kræver, at man holder sig til grammatikkens og sædelighedens regler?

Cards against Humanity er et kortspil, som svarer nej til ovenstående. Det er et meget simpelt selskabsspil, hvor "4-mange" spillere skiftes til at vurdere, hvem af de andre der kan skabe den sjoveste sætning. Ved hver runde stiller en spiller et spørgsmål/påstand fra ét af de sorte kort, og alle de andre skal så vælge et svar fra deres hvide kort. Den med det sjoveste svar vinder runden.

Er du bange for at morskaben vil fortage sig hurtigt, så vid at spillets regelsæt kommer med forslag til, hvordan oplevelsen kan forandres (f.eks. "God is dead" hvor man spiller uden de sorte kort, og spillerne selv skal finde på sætninger). Derudover er det muligt at købe op til seks udvidelsespakker på 100 kort hver oveni basisspillets 550 kort.

Alt i alt er Cards against Humanity et hylende skægt spil, som har en rigtig lang levetid. Spillet fås kun på engelsk, men er letforståeligt.

Vi kan levere spillene til jeres skibsklub. Læs mere på www.hfv.dk under "Indkøb til skibsklubben"

VI TROR PÅ, AT INGEN BEVIDST UDSÆTTER SIG SELV ELLER ANDRE FOR FARER

Vi tror på, at alle vil gøre deres bedste i de arbejds-situationer, de befinder sig i for at undgå at komme galt afsted.

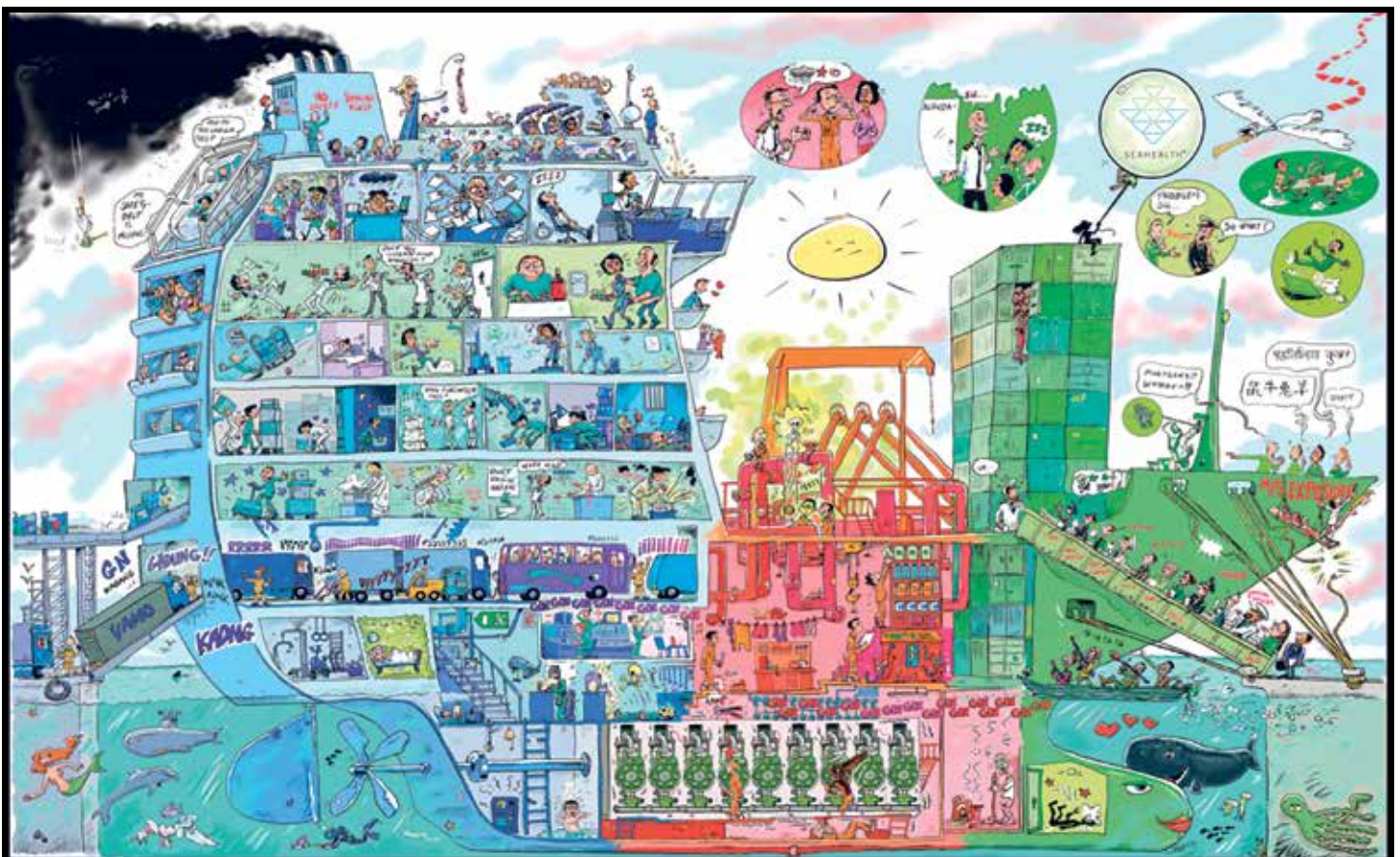
Dog er der stadig søfolk, der dagligt bliver udsat for fysiske og psykiske belastninger i deres arbejde. Det kan være på grund af sikkerhedskulturen, skibskonstruktionen, hvordan arbejdet er planlagt og tilrettelagt eller på grund af den måde, vi på i en arbejdsgruppe.

Vi har samlet de fleste udfordringer og potentielle ulykker på dette gode skib M/S EXPOSURE. Vi vil gerne have

jer i besætningen til gå i dialog – og allerhelst med en god portion humor - om jeres udfordringer. Humor kan nemlig være en god måde at få talt om tingene. I kan fx spørge:

- Har I oplevet nogle af disse udsættelser om bord?
- Har I gjort noget ved dem? – Hvad har I gjort?
- Er der ting, som I aldrig får snakket om?

Du kan bestille denne plakat på www.seahealth.dk/shop






MORGENMAD TIL SØS

Mange af jer har efterspurgt friske opskrifter til kabyssen. Derfor har vi her samlet fire bud på en lækker og sund morgenmad. Okay, pandekagerne er ikke sunde, men af og til har vi brug for en lille én til den søde tand. Har du en opskrift, du gerne vil dele med dine kollegaer til søs, så send den til dn@seahealth.dk

▲ BROMBÆRSMOOTHIE – morgenmad på farten

-
- Ingredienser**
- 2 modne bananer
 - 2 store håndfulde frosne brombær
 - 250 ml soyamælk m vanilje
-
- Smoothien her er fuld af proteiner og vil holde dig mæt i lang tid. Du kan nemt erstatte brombær med fx frosne jordbær eller mango. Vil du have lidt flere fibre, så smid to håndfulde havregryn i blenderen. Det er lækkert!
- Ca. 2 store glas.  10 min

SÅDAN GØR DU

Smid alle ingredienser i en blender og blend indtil blandingen er jævn og cremet. Servér straks i glas og med sugerør.





PANDEKAGER

◀ - til den søde tand

..... Okay, okay vi ved godt, at pandekager ikke er helt sunde. Men de her får selv den mest gnavne sømand i godt humør. Og man kan jo godt nøjes med bare at spise en eller to.

Ingredienser

125 g mel

3 æg

3 dl mælk

3 spsk. sukker

1 vaniljestang eller

2 tsk. vaniljesukker

1 tsk. kardemomme

Smør eller rapsolie

til bagning

..... Servér de lune pandekager med honning, syltetøj, hakket chokolade, eller vaniljeis og friske hindbær.



8 stk.



30 min

SÅDAN GØR DU

Pisk alle ingredienser i en skål med en håndmixer. Lad dejen hvile i 30 min. Smelt smør eller olie på panden, hæld ca. ½ - ¾ dl dej per pandekage. Bag pandekagerne tynde og lysebrune.

OVERNIGHT OATS

▶ - til den dovne men sunde

.....

Ingredienser

1 moset banan

1,5 dl græsk yoghurt (eller skyr)

1 dl havregryn

1 tsk vaniljesukker

1 dl mosede bær

Evt et lille skvæt

honning til den

søde tand

.....

Brug få minutter om aftenen, og du har en sund og lækker morgenmad eller snack de næste mange dage. Den græske yoghurt vil holde dig mæt hele morgenen. Overnight oats er nem at lave og holder sig op til fem dage i en lufttæt beholder i køleskabet.



1 pers.



10 min

SÅDAN GØR DU

Bland alle ingredienser i en bøtte med et tætsluttende låg og rør blandingen godt. Lad den sætte sig i køleskabet natten over (eller 8 timer). Næste dag er der lækker og sund morgenmad uden at løfte en finger. Er blandingen lidt for fast, kan du tilsætte lidt vand. Skal nydes kold.



◀ - KOM GODT FRA START ÆGGEMUFFINS



Ægget er spækfyldt med gode sager, nemlig E- og D-vitamin og jern, og så holder æg dig mæt i lang tid, så du ikke så nemt bliver fristet af søde sager. Denne opskrift er et alle tiders forslag til en sund morgen, der får dig godt fra start. Du kan snildt skifte grøntsagerne ud med det, I har ombord. I stedet for lufttørret skinke, kan du fx bruge stegt bacon eller kyllingestykker, og du kan blande hvilken som helst slags ost i.



3 pers.



25 min

SÅDAN GØR DU

Pisk æggene og kom salt og peber i. Pensl muffinformen med olie. Fordel grøntsager, skinke og ost ligeligt i de seks forme. Æggemassen hældes udover fyldet. Sæt formen i ovnen og bag ved 175 grader varmluft i 15-20 minutter. Servér med en lille salat og ristet rugbrød.

.....

Ingredienser

6 store æg

Salt og peber

3 skiver lufttørret skinke (eller stegt bacon)

En lille håndfuld hakket spinat

Et fintsnittet halvt rødløg

En stor håndfuld revet cheddarost

6-8 halveret cherrytomater

En muffinform med 6 huller

.....

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 sbib@sbib.dk.





23:59:00 – ET MINUT I MIDNAT

Jacob Munkholm Jensen

Foråret 1984. En grænseepisode i Berlin udløser en hastigt eskalerende konflikt imellem NATO og Warszawapagten. Fra hver sit sted i livet tvinges fire venner til at vælge side i konflikten og til at beslutte sig for, hvad der er værd at kæmpe for. Med sin strategisk vigtige beliggenhed i bunden af Østersøen, spiller Danmark en afgørende rolle i forsvaret af Vesteuropa, og mens fronterne trækker op ude i verden, forbereder danskerne sig på det værste.

23:59:00 – Ét minut i midnat er en kontraktisk spændingsroman, som tager udgangspunkt i virkelighedens kolde krig, og som udforsker optakten til en ny altødelæggende verdenskrig: den nukleare apokalypse.

"Sætter tankerne i gang, så det koger."
(Excited Reading – blog)

UDRYDELSEN

Kazuaki Takano

Det amerikanske efterretningsvæsen opsnapper oplysninger om, at en ny livsform er opstået i den congolesiske jungle, og en gruppe elitesoldater bliver sendt til Congo for at eliminere truslen. Lederen af truppen, Jonathan Yeager, har et barn under behandling for lungesklerose på et hospital i Portugal. I Congo opdager soldaterne, at deres opgave er langt mere brutal, end de troede – og at den nye livsform er den eneste, der kan redde Yeagers dødsyge dreng. I Japan bliver den unge universitetsstuderende Kento Koga hvirvlet ind

i en række mystiske begivenheder, efter at hans far, der er virolog, omkommer. Farens hemmelige forskning har tråde, der rækker fra USA's regering over et hospital i Portugal og til et ukendt væsen dybt i Afrikas jungle.

"En tankevækkende si-fi-thriller."
Gyseren.dk

FÆRGEN

Mats Strandberg

I aften tager 1.200 forventningsfulde passagerer færgen fra Sverige til Finland t/r. I 24 timer kan de lægge hverdagen bag sig og slå sig løs. Men noget ondt rejser med. Midt om natten, midt ude på Østersøen, truer det onde med at få overtaget på Baltic Charisma. Der er ingen steder at flygte hen. Der er ingen måder at kontakte fastlandet på. Og ingen ved, hvem de kan stole på.

"Mats Strandberg skriver skarpt som en hugtand og navigerer effektivt og med sikker kaptajnshånd sin blodige handling."
(Politiken, 4 hjerter)

JYTTE FRA MARKETING ER DESVÆRRE GÅET FOR I DAG

Morten Münster

"Sådan bruger du adfærdsdesign til at skabe forandringer i den virkelige verden" er undertitlen på bogen, hvor Morten Münster, direktør i The Nudging Company, omsætter de sidste 40 års forskning i menneskers adfærd til en praktisk metode, hvormed man bliver i stand til at ændre

menneskers adfærd, og dermed skabe forandringer i den virkelige verden. Adfærdsdesign giver os et realistisk billede af de mennesker, vi skal ændre, og dermed giver det os en fornyet forståelse for, hvorfor forandringer kikker, og hvad vi kan gøre ved det. Og hvis du arbejder med at ændre adfærd, er denne viden nødvendig, for det er livsfarligt at negligere den menneskelige natur. Jyllands-Posten gav bogen 5 ud af 6 stjerner i sin anmeldelse og skrev: "Inspirerende og sprængfyldt med relevante og overraskende eksempler."

GOLDEN STRIPES : LEADERSHIP ON THE HIGH SEAS

Captain VS Parani

Golden Stripes er skrevet til officerer i handelsflåden, og forfatteren er kaptajn. Med bogen ønsker han at inspirere officerer til at udvikle deres lederegenskaber, styre deres skib optimalt, agere rigtigt når skibet er i fare, og sikre deres mandskab og last mod katastrofer. Kaptajn VS Parani deler ud af sin store erfaring og sine egne historier både fra sin tid til søs og på rederikontorene, hvilket giver ham et bredt perspektiv på hvorfor, hvornår og hvordan søfarende fejler eller får succes.

Glenn Blackwood, World Maritime University siger om bogen:

"... has identified a gap in the maritime education and training of seafarers" ...

"It needs to be embedded in all maritime education and also the focus of lifelong learning."



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:

HAN DUO : PODCAST OM FILM, SPIL OG TV-SERIER

www.facebook.com/HanDuoPodcast/

Virkelig sjov, grundig, underholdende og spoilerfri podcast med de to nørder, radiovært Jacob Ege Hinchely og filmanmelder Elias Eliot. De anmelder de nyeste genrefilm, spil og serier, og de lægger absolut ikke fingrene imellem, hvis de mener, at noget er galt med en film eller et spil. Det er detaljer, vi er nede i, men det er det, der er med til at gøre podcasten sjov og øge troværdigheden – og så gør makkerparret meget ud af ikke at spoile film eller spil.

Et fast punkt er en top 3 over et emne, f.eks. "Bedste actionfilm fra 80'erne" eller "Tegneserier, vi gerne så filmatiseret". Vi får de to værter top 3, og desuden en masse "honorable mentions", det er både sjovt og oplysende.

Et andet indslag er "Han Duo jokes", som ofte kommer fra lytterne. F.eks. denne:

- Hvilken knude bruger man til at binde en Sith Lord?
- Et Obi Wan knob.

Det er ufatteligt, hvad de to ved og engagerer sig i. Sidste års nytårsgave til lytterne var en "oversættelse" af Star Wars-filmen "The Force Awakens", lavet som de lydbånd man tidligere kunne få som bog+bånd.

Tidligere episoder kan også anbefales, især dem, der er sat af til en bestemt filmserie som f.eks. "Back to the Future" eller "Ghostbusters"-filmene.

En af bibliotekarens absolutte favoritter!



GAMERS

www.dr.dk/allepodcast

Fire udsendelser om eSport, hver med sit emne. Første udsendelse handler om, hvad der adskiller de gode eSports-atleter fra verdensstjerne, og hvorfor et lille land som Danmark kan mønstre så mange topspillere i de største spil. Del to handler om branchens strukturer og spillernes manglende viden om ordentlige arbejdsforhold. I tredje afsnit møder vi en kvindelig gamer, der bl.a. giver sit bud på, om et kvindeligt CS-hold nogensinde kommer til at slå et topseedet herrehold. Sidste afsnit handler om de store eSports-turneringer og events, og undersøger hvorfor Danmark endnu ikke har tiltrukket nogen af de helt store arrangementer, når vi nu har nogle af verdens bedste spillere.