

# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



**Sikkerhedsorganisationens arbejdsmiljøkursus  
– nu som e-learning på skibet 04**

Undgå ondt i ryggen på din kontorplads 08

Er du på version 5.0? 10

Guldkorn fra kabyssen 16

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 • E-mail: [info@phsport.dk](mailto:info@phsport.dk)  
Tlf. 46 15 24 00  
Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

## INDHOLD



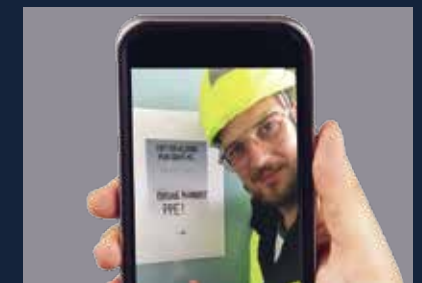
Sikkerhedsorganisationens arbejdsmiljøkursus  
– nu som e-learning på skibet 04



Den store kagedag:  
Day of the Seafarer 2018 06



Undgå ondt i ryggen på din  
kontorplads 08



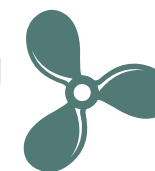
Safety Selfie: Vind en iPad 09

ER DU PÅ VERSION 5.0? 10  
PORTRÆT AF MOHAMED SALAH 14  
GULDKORN FRA KABYSSEN 16

PODCAST AT SEA 17  
50 PUSH-UPS PÅ ADRIAN MAERSK 18  
NYT FRA BIBLIOTEKET 23

Magasinet udgives af

SEA HEALTH  
& WELFARE



Højnæssevej 56  
2610 Rødovre, Danmark  
Ansvarshavende redaktør René Andersen  
Faglige redaktører  
Irene Olsen  
Vivek Menon  
Kontaktperson Dyveke Nielsen  
[dni@shw.dk](mailto:dni@shw.dk) / 3140 5713

Forfattere  
Eik Moen, Misha Jensen, Anders Hjørnsø,  
Irene Olsen og Dyveke Nielsen  
Design og medieproduktion Kailow A/S,  
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.  
Oplag 2500  
Bladet udkommer fire gange om året  
Tilmeld/afmeld [atsea@shw.dk](mailto:atsea@shw.dk)  
Forsidebillede: Anders Hjørnsø



Fra august 2018 kan §16-kurset udføres om bord på skibet som e-learning.

## Sikkerhedsorganisationens arbejdsmiljøkursus – NU SOM E-LEARNING PÅ SKIBET

Er du valgt som sikkerhedsrepræsentant?  
Er du arbejdsleder eller kaptajn? Eller har du blot brug for at opfriske din viden om sikkerhed og sundhed på skibet? Så læs med her.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig

Nu kan du tage kurset "uddannelse i arbejdsmiljø for medlemmer af sikkerhedsorganisation", der også går under navnet §16-kurset, på skibet nemt og bekvemt som e-learning. I samarbejde med Seagull Maritime har vi udviklet et helt nyt kursus, der kan udføres over hele verden – offline eller online – og på alle tidspunkter af døgnet. Det eneste du skal bruge, er adgang til en Seagull platform eller en internetforbindelse, og en computer. Programmet er skræddersyet til medlemmerne

af sikkerhedsorganisation, hvor vi har lagt vægt på brugeroplevelsen gennem animeret design, praktiske øvelser og fleksible moduler, der passer til hver målgruppe - både repræsentant, arbejdsleder og kaptajn. Det er et dybdegående kursus på i alt 30 timer, der kommer rundt om alle emner, der relaterer sig til arbejdsmiljøet til søs. Det handler om den søfarendes sikkerhed og sundhed. Vi anbefaler derfor, at der bliver afsat god tid til udførelsen af kurset.

### HVORNÅR SKAL MAN BRUGE ET §16-KURSET?

Når man er medlem af sikkerhedsorganisationen, enten som valgt sikkerhedsrepræsentant eller udpeget arbejdsleder, skal man tage det lovpligtige arbejdsmiljøkursus, der klæder kursisten på til arbejdet med sikkerhed og sundhed om bord. Som ny i sikkerhedsorganisationen skal man have gennemført kurset senest tre måneder efter udvælgelsen. På kurset gennemgår deltageren sikkerhedsorganisationens pligter og opgaver og får konkrete redskaber til at arbejde med sundhed og sikkerhed i praksis. Det er et krav at udføre kurset som medlem af sikkerhedsorganisationen, men det er også en god idé at gennemgå kurset, for at få opfrisket sin viden på arbejdsmiljøområdet. Når først e-learningkurset er bestilt til skibet, kan alle besætningsmedlemmer gennemgå kurset, når de ønsker, hvor de ønsker og så mange gange, de ønsker det.

### HVAD SKAL VI BRUGE §16-KURSET TIL?

Vi vil gerne have, at søfarende er lige så sunde og raske ved afmønstring som ved påmønstring. Vi vil også gerne have, at søfarende føler sig sikre til søs, at der er god stemning om bord, og at man ikke lider unødvendig fysisk eller psykisk overlast. §16-kurset hjælper sikkerhedsorganisationen om bord til at udføre opgaver, der bakker op om et sikkert og sundt arbejdsmiljø. Samtidigt lever kurset op til eksisterende love og regler – både dansk lovgivning samt Maritime Labour Convention 2006.

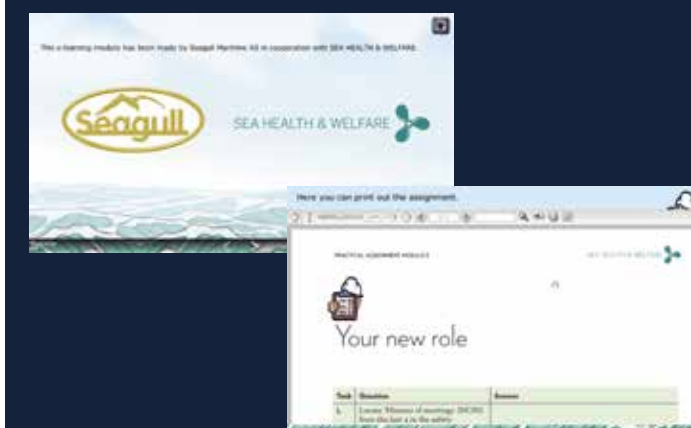
### OM KURSET

§16-kurset som e-learning om bord på skibet består af 1/3-del teori på 10 timer og 2/3 praktiske øvelser på 20 timer, der udføres på skibet som en del af uddannelsen. Fordelen ved de praktiske øvelser ved kurset er, at arbejdet med sikkerhed, sundhed og trivsel starter på skibet, allerede når kursisten begynder kurset. De praktiske øvelser kræver desuden samarbejde med andre besætningsmedlemmer. På den måde kommer man hurtigt og effektivt i gang med sine opgaver og andre besætningsmedlemmer engageres i arbejdet for det gode arbejdsmiljø.

Kurset klæder sikkerhedsorganisation, til bl.a. at:

- Udføre opgaver med arbejdsmiljø i praksis.
- Forstå og udfylde den nye rolle som medlem af sikkerhedsorganisationen.
- Holde sig opdateret med regler og lovgivning.
- Forstå og implementere forebyggelsesprincipperne.
- Afholde effektive møder og dele vigtige informationer med andre besætningsmedlemmer.
- Engagere andre besætningsmedlemmer i trivsel, sundhed og sikkerhed på skibet.
- Få kollegaer til at arbejde sammen på tværs af fx rang og kulturel baggrund.

For at få adgang til §16-kurset som e-learning på skibet, kontakt dit rederi for bestilling. Når du har gennemført kurset, kan du bede om at få udstedt et certifikat. Kurset kan købes på [www.shw.dk](http://www.shw.dk).





## Den store kagedag: Day of the Seafarer 2018

I år stod SEA HEALTH & WELFAREs fejring af Day of the Seafarer i kagernes tegn. I samarbejde med Wrist Ship Supply, Garretts, sømandskirker og -services blev der i år serveret alt fra brunsviger, othello- og jordbærkager til eidsmåkager på skibe rundt omkring i verden.

Hundredvis af kager blev serveret for de overraskede søfarende, der begejstrede tog imod de kagebringende udsendte velfærdskæmpere. Vi besluttede os i år at skabe opmærksomhed omkring søfarendes velfærd ved at være ude hos dem, det handler om – nemlig de søfarende. Selvom det er noget af en logistisk udfordring at ramme så mange søfarende så muligt, er det gået over al forventning. Og det har været en fornøjelse at opleve begejstringen fra samarbejdspartnere og søfarende, når det handler om at gøre opmærksom på søfarendes velbefindende.

Tak til alle samarbejdspartnere og søfarende for deltagelsen i Day of the Seafarer 2018.



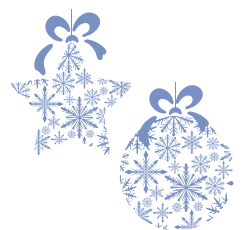
## Julegaver til skibsklubberne

Husk at vi hjælper skibsklubben med indkøb af julegaver. Sidste frist for bestilling 1. december 2018.

Vi har brug for at vide:

- hvor mange julegaver, I ønsker.
- om vi skal købe gaver særligt til kvinder eller særligt til mænd.
- hvor meget gaverne skal koste.

Bestilling med oplysning om skib, kontaktperson og forsendelsesadresse sendes til [skibsklub@shw.dk](mailto:skibsklub@shw.dk).



## GLAD FOR AT FANGE FISK?

Husk at du kan dyste i at fiske med stang i Fit4SEA. Første gang du indsender dine fangstresultater til os, skal du opgive dit fulde navn, skib, besætningsstørrelse, hjemadresse, og T-shirt størrelse.

Dine resultater sendes til [sport@shw.dk](mailto:sport@shw.dk).

Samtlige fiskere vil efter den først fisk på krogen modtage en Fish at SEA T-shirt.

# UNDGÅ ONDT I RYGGEN PÅ DIN KONTORPLADS

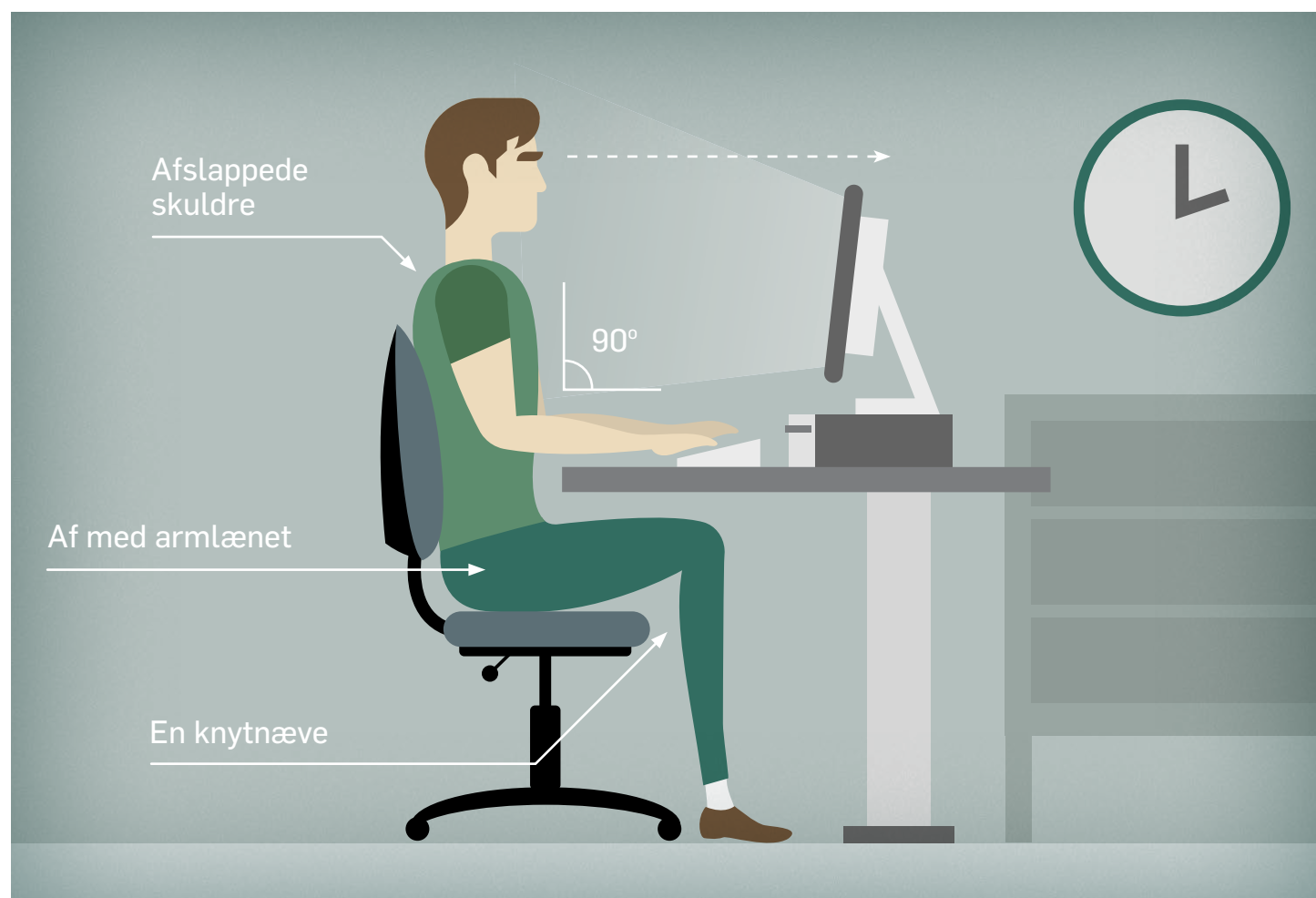
Arbejdsopgaver på skibet involverer i stigende grad stillesiddende arbejde foran en computer. Men vores krop er slet ikke designet til længerevarende stillesiddende stillinger – og slet ikke på en dårlig kontorstol. Da man til søs ikke altid har den optimale indretning på kontorarbejdspladsen, har vi her samlet et par gode råd til, hvordan man med få midler kan forbedre arbejdsstillingerne for at undgå ondt i ryg og led.

- Din stol skal indstilles således, at du kan hvile fødderne på gulvet. Hvis bordet er for højt, kan du evt. anvende en fodskammel.

- Der skal være ca. en knytnæves friplads fra stolesædet til knæhasen.
- Undgå at have armlæn på din kontorstol.
- Højden af bordet skal give ca. 1 cm friplads, når armene har en 90 graders vinkel (med afslappede skuldre).
- Du skal kunne se over din computerskærm. Hvis den ikke kan indstilles, kan den placeres på et par bøger i passende højde.



Husk variation i dine arbejdsstillinger i løbet af dagen er det vigtigste.



# VIL DU VINDE EN IPAD? - OG SAMTIDIG VÆRE MED TIL AT ØGE SIKKERHEDEN OM BORD?

Vær med i **Safety Selfie-konkurrencen 2018**. Vi trækker lod blandt de bedste selfies, der demonstrerer sikkerhed, nytænkning og god kollegakarma.

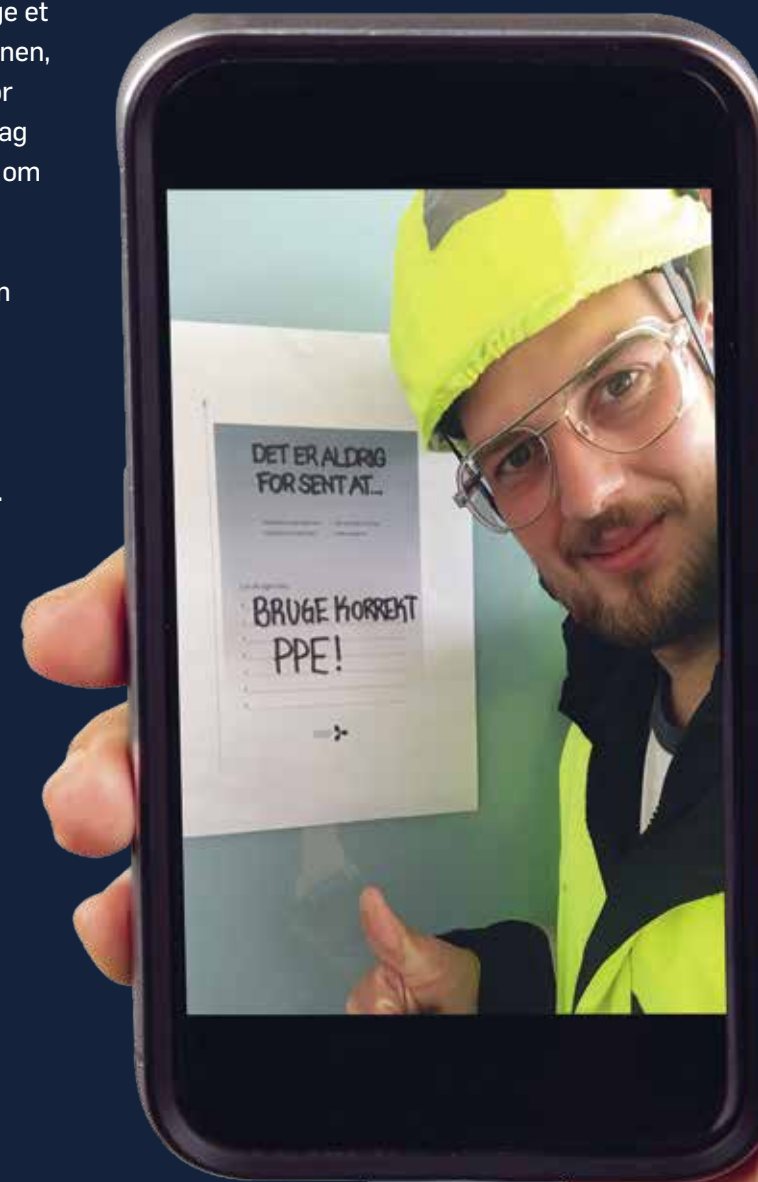
## HVAD SKAL JEG GØRE?

- Tænk over hvordan sikkerheden kan forbedres om bord på dit skib.
- Find dit kamera eller mobil frem.
- Få en kollega til at tage et billede af dig i situationen, eller tag en selfie, hvor du kommer med forslag til at øge sikkerheden om bord.
- Send dit billede til [atsea@shw.dk](mailto:atsea@shw.dk) med en kort beskrivelse. Skriv "safety-selfie" i emnefeltet.

Vi hjælper jer lidt på vej. Mads har hængt huskesedler op i maskinrummet, hvor der står "Det er aldrig for sent at bruge korrekt PPE".

Find kameraet frem og vær med i konkurrencen om en iPad.

Vinderen annonceres marts 2019.



Kunne du også godt tænke dig at hænge en "Det er aldrig for sent at..."-seddel op på skibet?

Kig forbi [www.shw.dk](http://www.shw.dk) og download en kopi til din arbejdsplads.

# ER DU PÅ VERSION 5?

Søfarende har i mange år arbejdet med IT-programmet Health and Safety at Sea, hvor skibet kan administrere kemikalier, udarbejde risikovurderinger og få adgang til arbejdsmiljøpublikationer fra SEA HEALTH & WELFARE.

I den seneste tid er der sket en del ændringer i IT-programmet.

Af Eik Moen, konsulent

**IT-programmet Health & Safety at sea er blevet fornyet.** Brugersiden er bl.a. opdateret og kører nu i en browser, og designet har fået en ordentlig overhaling. Man kan nu søge i sine risikovurderinger og kemikalier ved hjælp af fritekst, og brugeroplevelsen ligger tættere op ad en online oplevelse, hvor man kan navigere og springe imellem moduler. Sikkerhedsorganisationen kan finde skabeloner til oprettelse af dagsordner, referater m.m. på sikkerhedsmøder. Hovmesteren kan finde information om sikkerhed og hygiejne i kabyssen. Der er sunde og lækre opskrifter og meget mere.

## Hey vent lige lidt. Vi har jo ikke ordentligt internet om bord??

Det er ikke nødvendigt med internet, da alle funktionerne fungerer fuldstændigt offline. Desuden kan programmet tilgås af alle PC'er på skibets netværk.

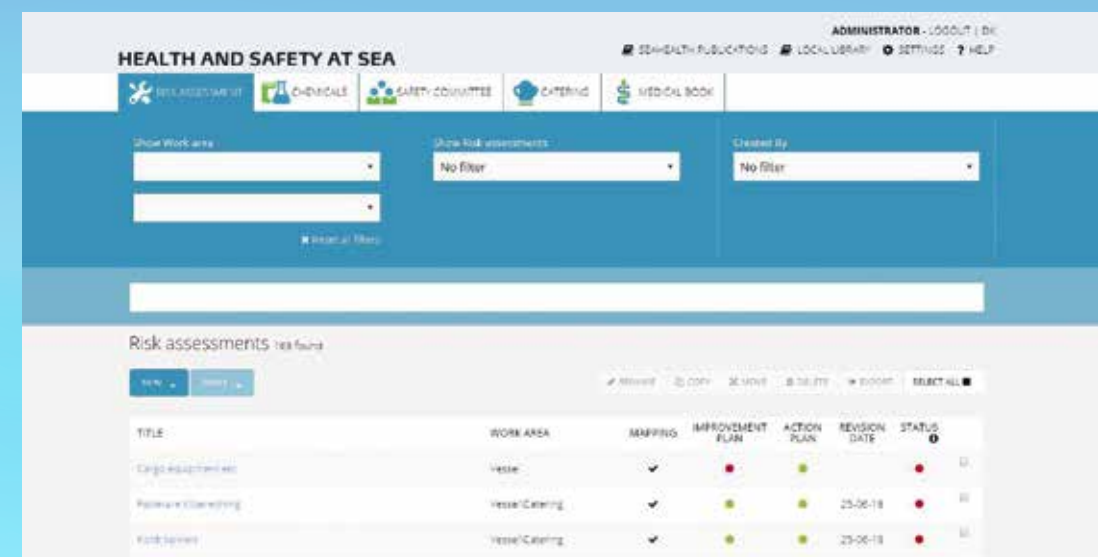


Sygdomsbehandleren kan, udover at læse Lægebog for Søfarende programmet, også se de tilhørende instruktionsvideoer, der viser, hvordan man behandler i en given sygdoms- eller akutsituation. Videoerne kan ses offline og dér, hvor der er brug for det.

Vi har samlet de hyppigste spørgsmål, som vi modtager fra brugerne, her i artiklen. Finder du ikke svar på dine spørgsmål her, er du altid velkommen til at kontakte os på support@shw.dk.

## Har du nogensinde skullet downloade database opdateringer? Det tager jo evigheder.

Så vil man blive glædeligt overrasket. I dag er opdateringen automatiseret. Man kan indstille databasen til at opdatere sig selv, når der er internetforbindelse, eller trykke på en knap og opdatere, når man ligger i havn med god forbindelse.



## Hvordan lægger man intravenøst drop?

Heldigvis er det sjældent, at man skal lægge et drop, men når behovet opstår, er det rart at vide, hvordan man nu gør. Lægebogen indeholder instruktionsvideoer, hvor sygdomsbehandlere og andre interesserede kan få frisket op på, hvordan det nu lige er med den der kanyler.

**PRO TIP:** Hvis man har en dedikeret pc til at stå dér, hvor man sygdomsbehandler, så upload en tom Radio Medical-formular i programmet. På den måde har man altid adgang til formularen på samme sted som lægebogen.

## Hvad nu hvis jeg skal planlægge en arbejdsopgave med risici involveret?

I risikovurderingsmodulet kan du holde styr på og vedligeholde dine risikovurderinger, planlægge arbejdsopgaver og vedhæfte kemikalier, egen dokumentation, permits og publikationer fra SEA HEALTH & WELFARE. Man kan benytte forskellige typer af matrix alt efter, hvad der er rederiets politik.

**PRO TIP:** Benyt risikovurderingen som et dynamisk dialogværktøj i planlægningsfasen. Sørg for at vurdere substitution og tekniske foranstaltninger før personlige værnemidler. Man kan benytte SEA HEALTH & WELFAREs forebyggelsesprincipper som udgangspunkt for dialogen til de enkelte risici.



Argh, programmet virker ikke.  
Hvad gør jeg??

- Vores support kører 1:1. Det vil sige, at:
1. Skib opdager fejl/forbedring
  2. Skib kontakter support@shw.dk
  3. support@shw.dk identificerer løsninger

Oftest vil problemet kunne løses med en kort vejledning, men i enkelte tilfælde kan det være nødvendigt at koordinere med IT-afdelinger eller skibe for at få adgang til programmet via fjernskrivebord.

Når fejlen er fundet, vil vores udviklere rette den, hvorpå de sender en rettelse ud via softwareopdatering.



### Vent lige lidt, jeg har jo lige fået at vide, at jeg kan opdatere databasen automatisk, og nu også software?

Ja, det er korrekt. Den nye version giver os mulighed for at sende rettelser og forbedringer ud til programmet. Hvad der før krævede download af flere gigabyte, er nu reduceret til nogle få megabyte. Dette kan også indstilles til at gøres automatisk.

Har I problemer med programmet eller har I blot brug for hjælp til at komme i gang, så kontakt support@shw.dk eller besøg vores FAQ <https://seahealth.zendesk.com>

Vi kommer også gerne på skibs- eller kontorbesøg for at få jer godt i gang.

Videreudvikling er baseret på input fra brugere af programmet og oftest vil irritationsmomenter gå igen på flere skibe. Vi bestræber os på at yde samme service til alle medlemmer. Målet er, at programmet skal kunne bruges af alle, lige fra "Alfred selvejer" til "Giant VLCC Inc."

### Alt det er meget fint, men hvad kan jeg bruge det til i mit daglige arbejde?

Har du nogensinde stået i en malershop og undret dig over, hvilke værnemidler du skal bruge for at male gelænderet på monkey island? Eller har du været i tvivl om, hvilken type handsker du skal bruge for at vaske ned på kammeret?

Et sikkerhedsdatablad kan indeholde mange oplysninger om produkter, men kan også være svært at overskue. Heldigvis har vi eksperter, der screener hver enkelt sikkerhedsdatablad, som bliver lagt i kemiportalen. I programmet bliver et svært dokument til en let forståelig arbejdspladsbrugsanvisning på 8 punkter.

**PRO TIP:** Hvis alle besætningsmedlemmer har adgang til og kan finde ud af at bruge programmet, er det ikke nødvendigt ifølge lovgivning at have en hard copy af sikkerhedsdatablade og arbejdspladsbrugsanvisninger liggende på lokationerne.

### Hvad med rederiet?

I øjeblikket har rederier adgang til kemiportalen.dk hvor "rederiadministratoren" kan indsende sikkerhedsdatablade, administrere positivlisten og søge på produkter i kemikaliedatabasen.

### Online rederimodul

For nylig har vi udviklet et online rederimodul, hvor man kan se, hvilke risikovurderinger og kemikalier, der ligger på det enkelte skib. Målet er at integrere rederiernes interaktion med SEA HEALTH & WELFARE yderligere, så alle vores digitale services er samlet ét sted.

### Hvad med positivlisten?

SEA HEALTH & WELFARE anbefaler, at rederiet udarbejder en overordnet positivliste for kemikalier på alle deres skibe. Der er mange fordele ved en samlet positivliste bl.a. at lette det administrative arbejde for skibene. Rederiernes positivlister er basis for de oplysninger, der findes i kemikaliedatabasen, og som bruges i IT-programmet "Health and Safety at Sea". En positivliste bør kun indeholde de kemikalier, der er nødvendige at bruge om bord.

**PRO TIP:** Har I en kunde, som beder om at se sikkerhedsdatablade for alle kemikalier om bord? Opret ham som rederibruger i online rederimodulet. Her kan kunden se alle risikovurderinger, sikkerhedsdatablade og arbejdspladsbrugsanvisninger i realtid, når skibet synkroniserer ind.

### Fremtiden for platformen

Fremtiden drives af de søfarendes og redernes ønsker. Jo mere feedback vi modtager både på brugeroplevelsen og på fejlrettelser, jo bedre bliver programmet.

Vi arbejder på yderligere at integrere vores digitale services, så man i fremtiden kan få en bedre oplevelse. Vi kigger på, hvordan man kan forbedre følelsen af at være forbundet selvom man

### HVAD SKAL JEG GØRE FOR AT FÅ ADGANG, OG HVAD KAN JEG FORVENTE?

#### Krav til adgang:

- Skibe, der kører Health & Safety at Sea version 5.38.3.0  
→ seneste version kan downloades fra <http://enterprise.seahealth.dk/sahese-install>
- Virksomhedsprofil oprettet på SHW enterprise platform  
→ <http://enterprise.seahealth.dk/>
- Synkronisering er aktiveret på skibet fra systemindstillinger  
→ synkronisering

For feedback og support kontakt support@shw.dk

#### Hvad kan du forvente:

- Skibe kan synkronisere risikovurderinger og kemikalier til online rederimodul.
- Virksomhedsprofil kan se alle risikovurderinger og kemikalier på virksomhedens skibe.
- Synkronisering styres manuelt eller automatisk af skibet fra systemindstillinger i applikationen.



er offline, og hvilke af vores ydelser vi kan flette ind til gavn for brugerne.

De første skridt er taget ved at forbinde skibe og rederi i et online rederimodul. Senere på året vil man som rederiadministrator få adgang til kemiportalen i den samme brugerflade som skibene, hvilket vil give et bedre overblik.

Vi vil meget gerne høre fra dig, så vi kan gøre Health & Safety at Sea endnu bedre for søfarende og rederier. Skriv til os på support@shw.dk

# PORTRÆT AF MOHAMAD SALAH - AVISBUD TIL SØS 24/7

På Palestine Street i Port Said ligger et smukt, gammelt hus med udsigt over Middelhavet ved Suezkanalen. På 4. sal holder Mohamed Salah til.

Og nej, det er ikke Liverpools angriber, Mohamed Salah. Det er SEA HEALTH & WELFAREs helt egen velfærdsrådgiver, der dag og nat krydser Suezkanalen i taxabåd for at bringe bl.a. aviser og bøger til søfarende.

Af Dyveke Nielsen, kommunikationsansvarlig

## Hvordan ser en typisk dag ud på havnen i Port Said?

"Der er ikke nogen typisk dag! Jeg ved aldrig, hvordan min dag ser ud. Nogle dage er der kun få danske skibe, der passerer Suezkanalen. Andre dage har vi travlt, for så kommer der op til fem skibe, der skal have friske forsyninger", griner Mohamed Salah i sit store, sorte overskæg, da vi besøger velfærdsstationen i et vigtigt knudepunkt mellem Europa og Asien. Næmlig havnen i Port Said, hvor der hver dag passerer omkring 50 skibe – en håndfuld af dem danske. Sammen med de to assistenter, Samir og Khidr, driver Mohamed en 24/7 velfærdsservice til danske skibe, hvor besætningen bl.a. kan få bøger og friske aviser – uanset om man vil have nyheder fra Ukraine, Danmark, Indien eller Filippinerne. Mohamed har det hele."

## Hvordan fungerer servicen, Mohamed?

"Hver dag får vi en oversigt over, hvilke skibe der passerer Port Said, enten på vej mod Middelhavet eller på vej mod Det

Røde Hav. Så tjekker vi, hvilke skibe der sejler med dansk flag. Der er nogle dage op til fem danske skibe, der skal serviceres. Vi henvender os til agenterne for at høre, hvilke nationaliteter, der er om bord, så vi kan printe de rigtige aviser til dem. Det kan også være, at skibene har henvendt sig til os på forhånd for at få bøger fra Søfartens Bibliotek. Vi kan også henvende os direkte til skibene enten via vhf-radio eller på mobilen."

**Hvordan får I varerne ud på skibet?** "Når vi skal ud om bord på skibene, sejler vi ud med en taxabåd, og går om bord enten mens skibet sejler, eller når skibet ligger ved en af terminalerne. Når vi besøger et sejrende skib, er det naturligvis et kort besøg på ca. 15 min., hvor vi er oppe på dækket med de tryksager, vi har med, og så sige hurtigt farvel igen. Nogle gange når vi ikke engang at komme om bord, men hejser aviser og bøger op på skibet i et net. Men når skibet ligger stille, er der mulighed

for et længere besøg og en snak, når kaptajnen og resten af besætningen har tid. Når vi kommer om bord, kan vi mærke, at vi bliver taget godt imod, og at skibenes besætninger er glade for vores besøg med bøger og aviser. En frisk avis kan gøre underværker for en søfarende. Der kan nemlig gå lang tid, inden næste avis er inden for rækkevidde, da der er ca. 10 dages rejse til Rotterdam og ca. 20 dages rejse til Singapore. Inden avisprinterens tid leverede vi trykte aviser sendt fra Danmark, Norge og Sverige. De var ofte tre uger gamle, før de søfarende modtog dem. Nu er de helt dugfriske."

**Mohamed, holder du nogensinde fri?** "Ha ha. Fri? Nej! Men har jeg brug for at slappe lidt af med min kone og vores tre sønner, lejer jeg mig ind på et hotel med pool tæt ved velfærdsstationen i Palestine Street, så jeg hurtigt kan assistere, hvis det bliver nødvendigt. Så helt fri holder jeg aldrig."



Mohamed fragter aviser og bøger med taxibåd til søfarende på danske skibe.

Nyheder fra hele verden leveret af Mohamed og assistenten, Samir.



Du kan også møde Mohamed Salah Osman i havnen i Port Said, og få aviser og bøger til dit skib.

Skriv til ham på [portsaid@shw.dk](mailto:portsaid@shw.dk) eller ring på (+2) 006 3206706 / (+2) 010 02027848





# GULDKORN FRA KABYSSSEN

Hovmester, Anders Hjarsø, også kendt som den danske handelsflådes "Kogemand Bedstefar" deler ud af sine populære opskrifter, og kommer med forslag til en bedre trivsel om bord på skibet.



## MULIGHED FOR MEDSEJLADS?

Anders er stor fortaler for medsejladser for kærester, ægtefæller og børn. Har dit rederi mulighed for at tilbyde medsejladser, er Anders' anbefaling klart at sige ja tak. At være med sin partner eller forælder til søs giver en bedre indsigt i livet som søfarende, og måske også en bedre forståelse for, hvorfor det fx kan være svært at kende forskel på dagene, og måske glemme særlige mærkedage. Uanset om det er kortere eller længere tid, vil det lille vindue til den søfarendes hverdag blive husket, og snakken om den til tider fraværende søfarende kan efterfølgende blive nemmere både for børn og voksne. Det kan også være med til at skabe mere social aktivitet om bord. Anders har ofte inviteret gæster på medsejladser i kabyssen for at lave mad til hele besætningen - til stor begejstring for alle.

*Bon appetit!*

## Gammeldaws LEVERPOSTEJ

(5 store foliebakker)

Noget så klassisk som leverpostej kan de fleste lide om bord. Europæerne spiser det på brød og asiaterne blander leverpostej med ris.

### INGREDIENSER

1 kg spæk	200 g løg
1 kg svinelever	200 g hvedemel
150 g bacon	40 g salt
2 styks kryddersild	10 g stødt peber

### SÅDAN GØR DU

Skær spækket i mindre stykker og kog det i 30 minutter. Gem kogevandet. Lad spækket køle af. Kom spæk, bacon, løg, kryddersild og svinelever igennem kødhakkeren på de fine huller. Rør farsen med mel, salt og peber samt lidt af kogevandet fra spækket. Kom farsen i smurte folieforme og bad det i vandbad i ovnen ved 175 grader i ca. 60 minutter. Leverpostej kan fryses i rå tilstand og bages efter behov.

Serveres med stegt bacon og stegte champignoner.

## TIL DEN søde tand

Glaserede bananer med mandelsplitter  
(10 pers - én til hver)

### INGREDIENSER

10 Bananer	250 gr smør
100 gr mandelsplitter	1 l appelsinsaft
250 gr sukker	1 dl citroner

### SÅDAN GØR DU

Sukker varmes op på en pande til det er karamelliseret, og heri kommes smørret samt mandelsplitter. Derefter tilsættes appelsinsaft og citronsaft. Bananerne koges hurtigt op i lagen og tages derefter op og afkøles. Lagen køles også ned. Når der er afkølet, hældes lagen over bananerne. Når bananerne serveres, lunes de forsigtig op. Kan med glæde serveres med is.



Vil du lytte med?  
Så find Podcast at SEA  
der, hvor du lytter til  
podcasts eller på  
[www.shw.dk/podcast-at-sea](http://www.shw.dk/podcast-at-sea)

## PODCAST AT SEA

Lyt med når podcastvært, Mads Monrad Møller, inviterer gæster i studiet og præsenterer dig for gode idéer til sundhed, sikkerhed og trivsel til søs.

## Hvad har fulde japanere på en togstation at gøre med en sundere messe på et skib?

Hvis du vil høre svaret, så lyt med når podcastvært, Mads Monrad Møller, inviterer nudgingekspert, Kasper Hulgaard, i studiet. Kasper arbejder nemlig med nudging, om hvordan man med enkelte og ofte også billige løsninger, kan ændre på en uheldsmæssig adfærd. Nudging kan være en særlig effektiv metode til at undgå ulykker, fx fulde japanere der falder ned på togskiner eller til at forbedre sundheden på en arbejdsplads ved blot at lave lidt om i retternes rækkefølge.

## Smartere motion på skibet?

Vidste du, at det er ligeså effektivt at træne 7-15 minutter én eller to gange om dagen som at træne i tilsvarende tid i lange træningspas? Det og meget mere fortæller vores konsulent, Misha Jensen, om, når Mads i denne podcast stiller skarpt på sundhed til søs. Misha ved, hvad han taler om. Han er nemlig virkelig god til at få søfarende til at blive sundere og stærkere, og har været kondiofficer, da han var befaren skibsassistent hos ESVAGT.





## HUSK AT FORTSÆTTE TRÆNINGEN, NÅR DU ER AFMØNSTRET

Husk at fra den 1. juni 2018 har du kunnet registrere den motion, du har udført hjemme.

Motionen tæller både i den individuelle konkurrence og i skibskonkurrencen, og din motion vil blive tilskrevet det skib, du sidst havde hyre på.

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 forfra, hvis din hjemmeperiode har været "ren ferie"! Motionsresultaterne skal sendes til [fit4sea@shw.dk](mailto:fit4sea@shw.dk)

Fit4SEA



Så meget har søfarende trænet i 2018

Row at sea - **24.470 km.**

Run at sea - **57.320 km.**

Bike at sea - **108.635 km.**

Cross at sea - **6.418 km.**

Lift at sea - **8.215 timer**

Fit4SEA

### Bemærk venligst!

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

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

# ADRIAN MAERSK TAGER 50 PUSH-UPS

## Hvor mange kan I tage?

I vores første udgave af 'at SEA', opfordrede vi søfarende til at dyste i en push-up udfordring mod hinanden. Vi må sige, at besætningen på ADRIAN MAERSK har taget udfordringen op!

I foråret modtog SEA HEALTH & WELFARE denne hilsen fra maskinmester, Anders Westerstad, og resten af besætningen på ADRIAN MAERSK:

*"The idea to conduct this competition came originally from "at SEA issue 1, 2016" and the article regarding a 30 days challenge to do 50 push-ups in one go. We developed this into a 20-30 days training session following the set up in the magazine, ending with a competition where a referee would count and set a variable pace which the compe-*

*titors have to follow in order to distinguish winners. The competition has been conducted three times with all crew involved. Some crew members will follow and record the progress according to above training session and others will exercise for themselves and we all meet for the competition."*

Vi har sendt besætningen en gave for den flotte indsats. Vi vil meget gerne høre fra andre, der har taget vores motionsudfordringer op.

## 5 FORDELE VED PUSH-UPS

**Træn hele kroppen med én øvelse** - når du laver push-ups, træner du hele kroppen. Du aktiverer nemlig både arme, mave-muskler og underkrop på én og samme tid.

**Balance og reaktionstid** - Push-ups forbedrer din balance og din reaktionstid. Det er fordi dine proprioceptive muskelfibre udfordres og aktiveres, når du træner. Det er dem, der sørger for, at du ikke vælter og reagerer hurtigere.

**Mere muskelmasse** - Når du bliver ældre, taber du muskelmasse og det ændrer den måde, du bruger din krop på og hvordan du forbrænder kalorier. Når du træner, vedligeholder du muskelmassen, eller endnu bedre - bygger mere på.

**Tonet overkrop** - push-ups medvirker til, at du retter ryggen og trækker navlen ind mod ryggraden. Dermed former du ikke blot armene med push-ups, men også brystkasse, ryg og skuldre.

**En stærk core** - hvis du vil have en six-pack og en stærk core, så er push-ups en god måde at komme i gang på. En stærk core hjælper dig til at udføre fysiske aktiviteter, modvirker rygproblemer og giver dig en pæn holdning.

(Kilde: [food.ndtv.com](http://food.ndtv.com))



Besætningen på ADRIAN MAERSK konkurrerer i 50 push-ups challenge.

Vil I også i gang med udfordringen "50 push-up challenge", så kig forbi [www.shw.dk](http://www.shw.dk) og print programmet ud.

# VM-FODBOLDFEBEREN HAR LAGT SIG

Men hvordan står det til med sportsudøverne til søs? Vores udsendte, Misha Jensen, har besøgt tankskibet, MAERSK ROSYTH, der ligger i fast charter mellem Frankrig og Rotterdam i Holland. Da han besøgte dem, havde skibet netop haft anløb nr. 1000.

Af Misha Jensen, konsulent



**ROHIT GULATI, 2. STYRMAND**

*Nu har vi oplevet VM 2018, hvem heppede du på? Frankrig! De har masser af talenter, og så er de helt unikke. De kan slå alle andre nationer i turneringen.*

*Hvordan står det til med sporten om bord på MAERSK ROSYTH? Det går rigtig godt. Jeg går ofte i fitnesscenteret og har også været med i FIT4SEA-konkurrencen, siden den startede.*

*Hvornår er det sværest at få motioneret? Når vi har en stram tidsplan med en masse havneanløb. Når arbejdet kommer først, kan det være svært at finde tiden til træning.*



**FINN HANSEN, KAPTAJN**

*Jeg heppede på Island. De er jo nabolandet til Færøerne, hvor jeg er fra, så de har min støtte. Vi må jo holde sammen.*

*Hvordan står det til med motionen hos jer? Det går fremragende her. Vi deltager i Fit4SEA-konkurrencen. Jeg er gammel sportsmand og dyrker motion fem gange om ugen om bord. Jeg er især aktiv med løb og roning. Jeg har været med i Fit4SEA, siden det startede.*

*Hvornår er det sværest at få motioneret? Når vi sejler i dårligt vejr og alt om bord ruller. Det er jo svært at løbe sidelæns på et løbebånd.*



**CHRISNINO B. UYGICO  
BEFAREN SKIBSASSISTENT**

*Jeg heppede på Frankrig! Det er et godt hold, og de har et godt teamwork.*

*Hvordan står det til med sporten om bord på MAERSK ROSYTH? Det går godt. Når jeg har tiden, så er jeg i fitnesscenteret og cykler, løber og løfter vægte.*

*Hvornår er det sværest at få motioneret? I dårligt vejr. Der kan det godt blive lidt farligt at træne. Vi skal jo også tænke på sikkerheden, når vi træner.*



# 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.

# 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).

Af Irene Olsen, faglig leder

## BESØG NYE STEDER I DINE KRIMIER OG SPÆNDINGSROMANER

Det er ikke kun et godt plot, der er skaber en god krimi eller spændingsroman. Omgivelserne spiller en stor rolle, og er de godt beskrevet, får man ligefrem lyst til at besøge de byer og steder, hvor romanerne foregår. I de serier, vi har samlet herunder, kan du komme til København, Aarhus, Ærø og Esbjerg. Måske bliver du så nysgerrig på den by eller ø, bogen handler om, at den bliver dit næste fysiske rejsemål. God tur!

### KØBENHAVN

Jesper Steins politimand, Axel Steen, huserer overvejende på Nørrebro og resten af København. Byen spiller en stor rolle i de velskrevne krimier, hvor den utilpassede Axel, jager og bliver jagtet. Stein siger selv om Nørrebro, at den "er smuk, forræderisk, frelst, mørk, hektisk, i opposition og fuld af liv og lys". Der er ingen tvivl om at Stein har en mening om København og dens udvikling, uanset om han skriver om Blågårdsgårds Plads, Botanisk Have eller bebyggelsen 8tallet på Amager. Hans beskrivelser giver en lyst til at komme ud i byen. Krimierne med Axel Steen er: Uro – Bye bye blackbird – Akrash – Aisha – Papa.

### AARHUS

Elsebeth Egholm har skrevet ni bøger om journalisten Dicte, og hendes nye heltinde hedder, Rina. Egholm bruger Aarhus som kulisse. Hun mener ikke, at Aarhus er en

storby, men den har alle storbyens mørke sider; der er kriminalitet og kvarterer, som er mindre sikre. Der er uddannelsessteder, skov, strand og industri, og havnen med

"Books make great gifts because they have whole worlds inside of them."

Neil Gaiman

skibe og containere – og der er ingen grænser for, hvad man kan finde om bord på skibe og i aflåste containere. Bøgerne med journalisten Dicte er: Skjulte fejl og mangler – Selvrisiko – Personskade – Nærmeste pårørende – Liv og legeme – Vold og magt – Eget ansvar – Kød og blod – Dødvægt. Første bog om lægen Rina er: Jeg finder dig altid.

### ÆRØ

Michael Larsen har foreløbig skrevet to krimier, der foregår på Ærø, og i romanerne indgår både kendte og ukendte steder. Larsen siger at Ærø er enkel og indviklet på en og samme tid, og at øens labyrintiske fysiognomi spiller godt sammen med det tema om desorientering og komplek-

sitet, der altid spiller en rolle i forfatterens bøger. Efter at den første bog udkom, hørte han om folk, der kom for at gå i Jan Folmer og Charlotte Monsons fodspor. Bøgerne med Jan Folmer og Charlotte Monson hedder: Mordet på øen – Dødens kode.

### ESBJERG

I Esbjerg fik den skrappe og søde betjent, Nina Portland, der er hovedpersonen i Jens Henrik Jensens krimiserie af samme navn, sin egen vinbar i 2014. Den har til huse i samme ejendom, som Nina bor i på hjørnet af Kirkegade og Skolegade. Forfatteren har givet nogle "Portland-effekter" til baren, så gæster kan få en ekstra oplevelse. Portland-thrillerne foregår både i Esbjerg og ude omkring i verden. Bøgerne i Nina Portland-trilogien er: Økseskibet – Kulmanden – Spøgelsesfangen.

Søfartens Bibliotek er for alle søfarende om bord på danskflagede skibe – så savner din udenlandske kollega en bog, er han eller hun meget velkommen til at henvende sig til os, vi har mange gode engelske bøger.

## DREAMS & DETAILS

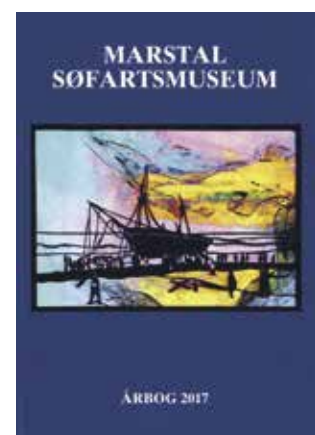
- genopfind din virksomhed og dit lederskab - mens det stadig går godt

Jim Hagemann Snabe og Mikael Trolle  
Gyldendal Business, 2017

De to forfattere, Jim Hagemann Snabe, bestyrelsesformand for A.P. Møller - Mærsk og Mikael Trolle, sportsdirektør og headcoach for herrelandsholdet i Volleyball Danmark, giver i bogen deres bud på, hvor-

dan ledere og virksomheder kan lære at skabe ny vækst gennem fokus på den menneskelige præstation. De mener, at vi mere end nogensinde har brug for at udfolde det menneskelige potentiale og derigennem skabe nye muligheder for virksomheders vækst og overlevelse. Og her kan vi lære af sporten, kunsten og videnskaben.

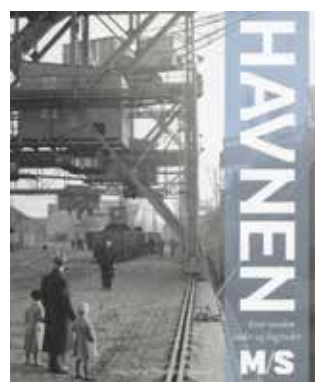
Bogen er også fortællingen om forfatterens mangeårige praktiske erfaringer med ledelse. Disse erfaringer giver de videre med konkrete anvisninger til, hvordan man arbejder med at genopfinde sin virksomhed og sit lederskab.



## Marstal Søfartsmuseum - årbog 2017

Marstal Søfartsmuseum

Artiklerne i museets årbog spænder vidt. Læs Ejner Friis Kromanns beretning om dengang han i 1940 var om bord på s/s MARTIN GOLDSCHMIDT, og skibet blev torpederet af en tysk u-båd. I en anden boldgade finder man artiklen "Undervandsklokker", som havde deres glansperiode fra ca. 1905 til 1920. Vi får pensioneret postpakmester, Emil Hermansens, beskrivelse af en ferietur med NORDSTJERNEN i 1947, og Jørgen Josephsens beretning om sin første hyre i 1951, motorfabrikken "Marstal"s historie ridses op, og vi får fortalt M/S BIRTHE BOYEs historie.



## HAVNEN - HVOR VERDEN ENDER OG BEGYNDER

M/S Museet for Søfarts årbog 2017

Artiklerne i årbogen 2017 kredser om havnens rolle som mødested og mellemting. Et sted, hvor verden på én gang ender og begynder. Et sted, der vækker debat og følelser. Mikkel Beha Erichsen har skrevet forordet "Duften af havn", og man kan derudover bl.a. læse om, hvordan havne er opstået, og har udviklet sig fra de første naturskabte havne til vore dages afvikling af industrihavne. Læs også om havneliv fortalt gennem breve og fotografier fra en skibselektriker i ØK, kom med på fiskerihavnen i Københavns Sydhavn, og læs om flådens anlæg i København omkring år 1700 baseret på franske Jacques-Philippe Vignys rejsebeskrivelse.

## Havneliv - Esbjerg Havn i billeder 1868-2018

Fiskeri- og Søfartsmuseet i Esbjerg, 2018

Billedbogen, som skildrer havnens udvikling og forandring, er et af Fiskeri- og Søfartsmuseets bidrag til markeringen af Esbjerg Havns 150 års jubilæum i 2018. Bogens billeder rammer bredt og fremhæver mange væsentlige og forskelligartede erhverv og situationer på havnen



gennem tiden. Der er også de nære, de vedkommende og indimellem lidt skæve fortællinger fra havnen, og bogen fortæller i tekst og billeder de væsentligste træk og milepæle i Esbjergs historie, så man foruden at blive underholdt også bliver oplyst.



## Forstå din dame

Anders Aagaard og Claudia Rex

Tidligere "Vild med dans"-danser Claudia Rex er sammen med radiovært, Anders Aagaard, vært på podcasten "Forstå din Dame". I podcasten stiller Anders spørgsmål om kvinder fra mænd. Spørgsmålene er kommet ind til programmet, og de besvares af Claudia og ugens kvindelige medvært. Man kan f.eks. få svar på, hvorfor kvinder går med hinanden på toilettet og om hvorfor man må prale med, hvor udrustet han er. Medværterne er mange og forskellige, man kan f.eks. møde Rikke Gøransson (Paradise Hotel-vært), Karen Ellemann (ligestillingsminister), Twerkqueen Louise, Stine Bramsen (sangerinde) og svømmer Lotte Friis.



## Hvorfor har jeg ikke en kæreste?

Rikke Frøbert og Stine Bjerregaard Ditlevsen.

I fem programmer undersøger de to singlekvinder Rikke og Stine, hvorfor de ikke kan finde en kæreste. Med udgangspunkt i dagbogsoptagelser fra deres eget singleliv vil de lede efter svaret på, hvorfor de - og formentlig også nogle af de 1.6 millioner andre singler i Danmark - spænder ben for sig selv i forhold til at finde kærligheden.