

at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende

Under corona: "Gør ekstra meget ud af det, som normalt er godt" 04

"Mad til søs skal kilde smagsløgene, mætte og give glæde" 08

Hvad er øjenværn og hvornår skal jeg bruge det? 14

Begræns kræftfremkaldende stoffer om bord 21

www.phsport.dk



Vi siger ikke noget om, hvor tit du skal vaske den. Vi bestemmer heller ikke, om du skal have den på under kedeldragten, i et svedigt motionsrum eller i off-duty-uniformen med pistøflerne.

Til gengæld laver vi gerne fede, personlige tryk på T-shirten.
Fx med skibstegning og logo.

SEA HEALTH & WELFARE hjælper gerne med indkøb af sportudstyr, tøj og meget mere gennem Poul Holm Sport. Kig forbi www.shw.dk/skibsklubben



POUL HOLM SPORT

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

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.



Under corona: "Gør ekstra meget ud af det, som normalt er godt" 04



Mød VESTKYSTENS skibskok Hanne: Mad til søs skal kilde smagsløgene, mætte og give glæde 08



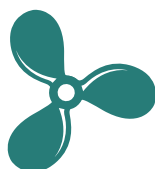
7 gode råd til at komme i gang med at træne 24

SKIBSKOK HANNES SUNDE OPSKRIFTER 11
SPØRG KONSULENTEN: PAUSER OG MUNDBIND 19
BEGRÆNS KRÆFTFREMKALENDE STOFFER
OM BORD 21

TRÆNINGSPROGRAMMER
OG -VIDEOER TIL SØFARENDE 26
NY FALDSIKRINGSVEJLEDNING 26
SKIBSANLØB I ROTTERDAMS HAVN 28

Magasinet udgives af

SEA HEALTH
& WELFARE



Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark
Ansvarshavende redaktør René Andersen
Faglige redaktører
Jacob Christensen
Torsten Mathias Augustsen
Kontaktperson Dyveke Nielsen
dni@shw.dk / 3140 5713

Forfattere
Kirstine Thye Skovhøj, Irene Olsen, Ester Ørum,
Pernille Voigt Nordstrand og Belinda Hoff
Design og medieproduktion Kailow A/S,
CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.
Oplag 3.000
Bladet udkommer tre gange om året
Tilmeld/afmeld atsea@shw.dk
Forsidebillede: Kaptajn Blazej Michał Bakalarczyk,
FIONIA SWAN

GØR EKSTRA MEGET UD AF DET, **SOM NORMALT ER GODT**

Corona-pandemien påvirker fortsat søfarendes arbejdsliv, hvor uvished, restriktioner og et højspændt alarmberedskab er blevet en fast del af hverdagen. Få her chefspsykolog Søren Diedrichsens bud på, hvordan rederi, skibsledelse og søfarende kan bakke op om hinanden i en svær tid.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

I over et år har frygten for COVID-19 ligget som et tungt tæppe over søfarende og deres familier, skibsledelser og rederier og påvirket hverdagen om bord.

Ifølge en rapport fra Seafarers Happiness Index (en måling af søfarendes mentale tilstand) er søfarendes såkaldte "happiness index" steget en smule siden andet kvartal

af 2020, hvor corona-krisen brød ud. Men hverdagslivet til søs, som vi kendte det, før COVID-19-pandemien ramte det meste af verden, er langt fra tilbage.

Chefpsykolog i SEA HEALTH & WELFARE, Søren Diedrichsen, der har arbejdet med søfarende i mere end 15 år, har fulgt situationen nøje siden krisens udbrud.

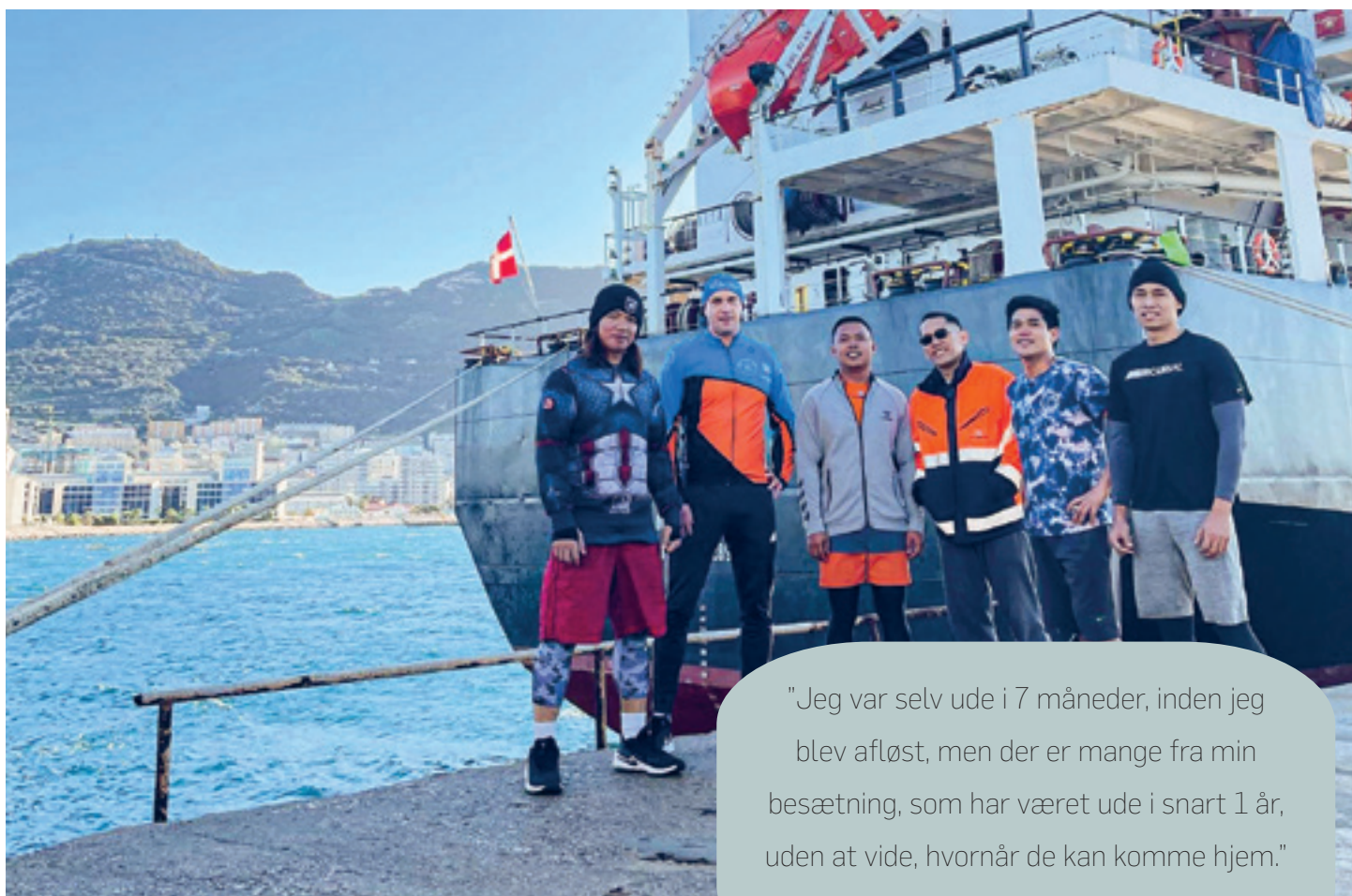
Hvilke udfordringer skaber corona-krisen for søfarende?

"Normalt er det, der er allervigtigst for søfolk at vide, hvornår man skal ud, og hvornår man kommer hjem. Det er en enorm stor mental belastning, når man hverken kan komme i land eller kan komme hjem, sådan som vi især så det i begyndelsen af coronakrisen. Det kan beskrives som om, man befinder sig i en lukket beholder, det kan skabe frustrationer og 'kedafthed'. Ægtefællerne, kæresterne og familierne derhjemme kan også begynde at lide, og der sniger sig en træthed ind, som det som søfarende er frustrerende at være vidne til, fordi man ikke kan gøre noget for at ændre situationen. Det skaber et stort pres.

Man skal heller ikke glemme dem på kontorerne på land, de har virkelig haft det hårdt og har det stadig. De har arbejdet i

"Vi oplever, at besætningen har rigtig godt styr på forholdsregler ved corona – fx ved besætningskifte, men så kan vi opleve, at folk stiger om bord, fra fx PSC, under havneophold, som hverken bærer mundbind eller overholder afstandskravet. Det er frustrerende."

– Kaptajn på containerskib



"Jeg var selv ude i 7 måneder, inden jeg blev afløst, men der er mange fra min besætning, som har været ude i snart 1 år, uden at vide, hvornår de kan komme hjem."

– Styrmand i langfart

Gør ekstra meget ud af det, som normalt er godt, som fx at løbe en tur sammen under havneophold som kaptajn Blazej Bakalarczyk og besætningen om bord FIONIA SWAN.

døgndrift. De skal håndtere usikkerhed og frustrationer fra søen samtidig med, at de skal leve op til en masse regulativer. Der har også været nogle svære følelsesmæssige og etiske problemstillinger, som de har skullet navigere i – fx i forhold til på- og afmønstring, hvem kan komme hjem, og hvem skal blive? Der er utrolig meget daglig brandslukning, og det skaber et presset system og en ekstra stor byrde på land".

Hvad ser du som den største ændring, der er sket i forbindelse med corona i søfarten?

"Det er, at de søfarende, skibsledelsen og rederierne hele tiden er i en form for alarmberedskab. Man kan beskrive det som en form for undtagelsestilstand. Der er hele tiden usikkerheder og uvisheder, de skal forholde sig til. Det er i forhold til påmønstring og afmønstring, havneophold, mulig smitte om bord, og hvad med familien derhjemme? Der er selvfølgelig store indi-

viduelle forskelle på, hvordan man håndterer situationen. Hvis man er ung og uden forpligtigelser derhjemme, er det måske lettere at affinde sig med situationen, end hvis man har familie. Så kan man godt føle, at man er det helt forkerte sted".

Hvordan kan det høje alarmberedskab påvirke den enkelte og stemningen om bord?

"Det afhænger af personlighed, dagsform og ens personlige omstændigheder, men er man hele tiden i en form for alarmberedskab, slider det på krop og psyke. Det betyder, at man kan blive mere irritabel, negativ og demotiveret. Der kan komme gnidninger og opstå enten berettiget eller uberettiget frustration mod skibsledelsen og kontoret på land. For nogle vil den konstante stresstilstand betyde, at man går mere og mere ind i sig selv. Det gør ikke noget positivt for folks mentale sundhed at befinde sig i et konstant alarmberedskab".

Hvad kan man som rederi, skibsledelse og besætning gøre for at holde modet oppe i en krævende tid?

"Gør ekstra meget ud af det, som normalt er godt. I forvejen er det meget forskelligt fra skib til skib, hvor gode man er til at skabe et godt skibsmiljø. Det er ofte drevet af nogle ildsjæle, der tager initiativ til sociale aktiviteter. Lige nøjagtig i den her periode er det endnu mere vigtigt, at der bliver arrangeret sociale ting. Afhold små sportskonkurrencer, spil bingo, se en film sammen og grill på dækket. Det at være på et skib, er ikke anderledes, end hvis man i en familie mærker, at man er særligt pressede. Her fylder man også lidt ekstra i fællesskabet og giver hinanden mere opmærksomhed.

Er der nogen, der ændrer adfærd, fra sociale til isolerede, fra at joke til at være vrissende? Hvis man oplever, at nogen ændrer adfærd – så tag fat på det. Det er også ekstraordinært vigtigt, at man er

"Nu er der endelig mulighed for at jeg kan afmønstre efter 15 måneder til søs. Men jeg er ikke sikker på, at jeg gør det. Jeg er nemlig ikke sikker på, hvornår jeg kan påmønstre igen. Situationen er alvorlig i Filippinerne, og jeg er den eneste i familien med en indtægt nu."

– Steward på tankskib

mere tolerante over for hinanden. For når vi er under pres, vil der komme sider frem, hvor vi er mindre konstruktive. Derfor er der brug for, at man er mere overbærende med hinanden".

Hvad er ledelsens vigtigste redskaber i forhold til at bevare et godt arbejdsmiljø under pandemien?

"Som ledelse har man virkelig kunnet gøre en forskel ved at sikre sig, at der lige fra start var nogle klare rammer og retningslinjer, der var og er med til at eliminere risikoen for, at besætningen bliver ramt af corona. Nogle rederier har fx indkøbt ekstra ilt til at have om bord, hvis det værste skulle ske, at en bliver alvorligt syg og får brug for ilt. Sådan et tiltag er med til at give en tryghed i besætningen.

Ledelsen har en ekstra forpligtigelse til at have styr på folk omkring sig. De skal sørge for at holde et højt informationsniveau og

få italesat, at vi er i en ekstraordinær situation, hvor det er ekstraordinært vigtigt, at vi holder øje med hinanden og trives.

Hvis ledelsen formår at vise naturlig omsorg og empati og have øje for de mennesker, de leder, vil det her spænde af på en fornuftig måde. I en situation, som den vi befinder os i, hvor der er pres på, bliver ledelsens evner sat på prøve. Som leder og som rederi skal man være indstillet på, at folk vil være meget mere sensitive og tilbøjelige til at se hullerne i osten, netop fordi man hele tiden befinder sig i et alarmberedskab.

Derfor skal rederiet gøre deres bedste for at forsikre besætningen om at hver gang, der er mulighed for at gøre noget, så gør de det. Det kan fx være i forhold til karantæne på hoteller, hvor det er vigtigt, at søfolkene ikke allerede her bliver mentalt pressede, fordi de skal sidde i et slags isolations-

fængsel på et hotelværelse på 7. etage. Sørg for at takke besætningen og husk ægtefællerne og familierne derhjemme. Mange små tiltag vil gøre en stor forskel".

Hvordan kan du og SEA HEALTH & WELFARE hjælpe søfarende, ledelse og rederier?

"Én af de ting vi kan gøre, er at tilbyde vores Helpline – en telefonisk livline. Den kan man bruge, hvis man kan mærke, at bægeret er ved at flyde over. Man kan også henvende sig til os som ledelse og få bistand til, hvordan man skal gribe situationen an. Vi kan også hjælpe med at gøre brug af vores "Mental Health Toolbox", der med konkrete værktøjer kan bruges til at spotte, hvis der er én eller flere, der mis-trives om bord.

Derudover kan vi hjælpe med at kortlægge og udarbejde handlingsplaner for, hvordan man forholder sig som rederi – som arbejdsgiver – i den her ekstraordinære situation og sikre sig, at de ansatte trives, og at konfliktniveauet i forhold til kunderne – fx i færgefarten – ikke stiger, fordi både ansatte og kunder er mere stressede. Der er rigtig mange forskellige niveauer, der kan sættes ind på for at sikre, at coronakrisen ikke presser og stresser samarbejdet. Vi befinder os i en ekstraordinær situation, der giver ekstraordinære udfordringer, hvor det handler om at sikre sig, at alle – både ledelse, arbejdsgruppen og den enkelte – er klædt bedst muligt på til at imødegå situationen".

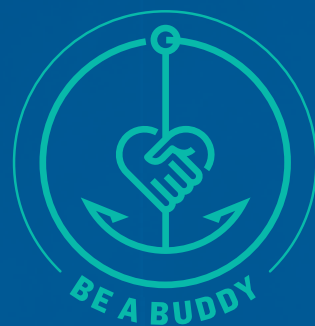
Lige nøjagtig i den her periode er det endnu mere vigtigt, at der bliver arrangeret sociale ting, som fx juleaften her på M/V SEAGO FELIXSTOWE. Indsendt af 2.officer Inno Nudalo

"Når vi beder kunderne om at anvende mundbind, kan vi risikere at blive mødt med truende og endda voldelig adfærd."

– Besætningsmedlem i dansk indenrigs færgefart



HELPLINE FOR SØFARENDE



Har du brug for nogen at tale med?
Ring, SMS eller skriv en mail til 'Helpline for søfarende'
og få fortrolig, uvildig støtte og rådgivning.
+45 6015 5824 eller helpline@shw.dk

SEA HEALTH & WELFARE 
Handelsflådens Arbejdsmiljø- og Velfærdsråd



MAD TIL SØS SKAL KILDE SMAGSLØGENE, **MÆTTE OG GIVE GLÆDE**

Skibskok Hanne Hein har mange års erfaring i at sørge for måltider på søen, der mætter, udfordrer madtraditionerne om bord og giver sundhed til både krop og sjæl.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Et arbejdsliv til søs kan være både fysisk og mentalt udfordrende. Netop derfor har 56-årige skibskok Hanne Hein en vigtig madmission. For skibskokken gør en dyd ud af at servere mad, der er lavet fra bunden, som gør sultne søfolk mætte og samtidig bidrager til både den mentale og fysiske sundhed om bord.

"Jeg vil lave god mad, der giver mening. Forstået på den måde, at det mætter, stimulerer smagsløgene og gør dig glad. Man må rigtig gerne kunne huske et godt måltid. Trivsel og sundhed opstår også, når stemningen omkring bordet, hvor måltidet spises, er god.

Når man kan rejse sig efter et sundt måltid og være både mæt og glad, så er min mission lykkedes," siger Hanne.

Det første skib som Hanne satte sine kokkesko på, var en Mærsk gastanker, som hun drog ud med som koksmat, da hun var bare 17 år. Siden dengang er der løbet – ikke bare nye madvaner, men også ny viden og madinspiration i søen. Én ting, der ikke har ændret sig gennem de år, Hanne har sørget for mad til søfarende, er den store og altafgørende betydning som maden har om bord:

"Maden og måltiderne betyder rigtig meget, især når man sejler langfart. De søfarende er langt væk hjemmefra, og maden bliver nogle gange et slags fælles fokus – noget at gå op i, dagens højdepunkt, som de allerede begynder at glæde sig til, når de spiser morgenmad".

ALLES SMAGSLØG SKAL STIMULERES

Den erfarne skibskok er desuden uddannet procesteknolog med speciale i fødevarer og har en professionsbachelor i ernæring og sundhed. Med sin faglige baggrund og store erfaring som café- og kantinekog og i dag som skibskok på fiskerikontrollskibet "VEST-KYSTEN", sørger hun for at både udfordre og inddrage den ni mand store besætning i madvalg og tilberedning:



"På nogle skibe har man et kostudvalg, andre steder bestemmer kokken suverænt, men jeg tager en snak med hvert enkelt besætningsmedlem i slutningen af hver tur for at høre, hvad de gerne vil spise på næste tur," forklarer Hanne.

Inddragelse er ikke ensbetydende med, at besætningen blot kan afgive en menubestilling, som så bliver ført ud i livet uden indsigelser fra kokken.

"Jeg siger nej til pomfritter for mange gange på en tur, og der skal være både svin, lam, fjerkræ, vegetarisk og fisk i løbet af de 12-14 dage, vi er afsted. Jeg udfordrer dem også på, at der ikke skal være kartofler og sovs til alt. Vi er ni forskellige mennesker, der kommer med hver vores måde at spise på, så der skal være noget for alle. Samtidig er det et krævende job at være til søs på et inspektionsskib, fysikken skal være i orden, så det vi fylder på kroppen, skal være godt brændstof. Der skal være plads til smør på de nybagte boller, når de bliver serveret, men det behøver ikke være hver dag".

GIVER MADVANERNE ET PUF I EN NY RETNING

Siden Hanne begyndte sit kokkeliv til søs, er der sket en stor udvikling og kommet langt større fokus på sund kost. Hanne har med tiden fundet ud af, at det bedste våben at tage i brug for at ændre de søfarendes vaner er at servere ny mad sammen med rigelige mængder af information og oplysning. Med i sin faglige rygsæk har Hanne stor viden om fx næringsindhold, mineraler, vitaminer og fedtprocenter. Ofte er det den solide viden, der hives frem, når der fx diskuteres næringsindhold i frugt og grøntsager, eller når de søfarende fastholder, at kød er en nødvendighed at indtage hver dag.

"Jeg vil gerne udfordre dem på deres vaner og forestillinger, så jeg skubber lidt på, forholder dem til fakta, laver collager de kan kigge på og som fx tydeliggør, hvor mange vitaminer og mineraler, vi får gennem grøntsager. Jeg præsenterer dem for den



"Når man kan rejse sig efter et sundt måltid og være både mæt og glad, så er min mission lykkedes", fortæller skibskok om bord VESTKYSTEN, Hanne Hein.

videnskabelige evidens og underbygger på den måde min erfaring og argumenter med fakta. Det er altid givende, når der opstår diskussioner".

SKJULT ELLER I NY FORKLÆDNING

Når Hanne serverer gulerødder skåret i mundrette stave til formiddagskaffen, altid sørger for, at der er hjemmebagt knækbrød at gumle på til nattevagten og serverer ovnbagte rodfrugter fremfor kogte grøntsager, så er det alt sammen for at skubbe til de søfarendes madvaner og tilbyde dem et sundt alternativ til fx en håndfuld slik eller fedtholdige pomfritter.

"Stille og roligt får jeg præsenteret dem for alternativer. Det kan være, at jeg serverer boller i karry, hvor sovsen er lavet af blendede grøntsager. Der er ingen, der

kan smage, at der er revet kartofler i den almindelige frikadellefars. Man skal finde balancen, de skal stadig føle, at de får en køddelle. Jeg er altid bevidst om, hvor jeg kan være bekendt at snyde dem, og hvor de skal vide, at nu tager jeg et valg for dem og præsenterer dem for noget helt nyt".

Da Hanne fx serverede insekter skulle det ikke sniges ind som et skjult element i en ret. Og da skibskokken første gang serverede retter som falafler, lavet af kikærter og den indiske vegetarret dhal, var det også tydeligt for alle, at nu kom der noget helt nyt på bordet, som de måske lige skulle vænne sig til.

"Hvis smagsløgene bliver stimuleret, savner man slet ikke kødet. Når der ser-



veres wok-mad, skærer jeg altid ned på kødet og skruer op for de lynstegte grøntsager. Jeg forsøger hele tiden at servere grøntsager på en ny måde og sjov måde. Mange gange bliver besætningen også overraskede over, at de kan blive mætte af ærter, bønner og linser, men det er fordi, det giver noget substans i maden og samtidig tilfredsstillende velkrydret mad vores smagsløg".

HANNES 5 NUDGING-TIPS TIL AT SPISERE SUNDERE OG GRØNNERE TIL SØS

Med et 'nudge' giver man folk et lille, men kærligt skub. At nudge og nudging er at påvirke folks handlinger og beslutninger.

- 1.** Stimulér smagsløgene. Får man serveret vellavet mad med bønner eller linser, eller en fars, der er suppleret med revne grøntsager, vil man ikke savne kødsmagen, så længe maden stimulerer smagsløgene.
- 2.** Bag grøntsager i ovnen i stedet for at koge dem. Det giver mere bid og smag. Resultatet er sprødt og lækkert.
- 3.** Skift icebergsalat ud med rødkål eller spidskål. Det mætter mere, har langt mere smag og næring. Kål holder sig også langt bedre. Massér fx grønkål med salt og brug det i salat, det giver et superlækkert resultat.
- 4.** Gør det nemt at spise grønt! Server grøntsager skåret i stave til fx mellemmåltider.
- 5.** Tallerken-anret indimellem aftensmaden. Det vækker altid stor begejstring. Servér et stykke kød pr. mand og fyld godt op med det grønne. Husk vi (også) spiser med øjnene.



Hanne Heins

4 sunde opskrifter

OKSEKØDSBOLLER I FAD MED GRØNTSAGER OG TOMATSOVS

4 personer

.....

Ingredienser

800 g kartofler	salt
500 g gulerødder	peber
2 røde peberfrugter	400 g hakket oksekød
2 løg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)	1 æg
2 fed hvidløg (halvdelen til farsen og halvdelen til sovsen)	ca. 50 g rasp eller hvidt brød uden skorpe
2 spsk tomatpuré	1 frisk chili eller efter smag
2 ds hakkede tomater	1 bdt persille (halvdelen i farsen og halvdelen som drys)
	1 spsk spidskommen

.....

SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 230°.

Skræl kartofler og gulerødder og skær dem i mundrette stykker. Kom dem i et ildfast fad.

Skyl peberfrugterne, skær dem ligeledes i mundrette stykker og kom dem i fadet.

Hak løg og hvidløg meget fint. Kom den ene halvdel i fadet med grøntsagerne og den anden halvdel i en skål (skal bruges til oksekødbollerne).

Bland grøntsagerne godt sammen i fadet. Kom tomatpuré og hakkede tomater i.

Krydr med salt og peber og bland forsigtigt sammen.

Sæt fadet i ovnen i 40 minutter.

Kom oksekød og æg i skålen med løg og hvidløg. Tilsæt rasp eller brød – hvis du bruger brød, skal det smuldres/hakkes først og det skal være uden skorper.

Skyl chilien, flæk den på langs og fjern kernerne. Hak chilien fint og kom den i skålen.

Skyl persillen og lad den dryppe godt af. Hak den og kom halvdelen i farsen (den anden halvdel serveres som drys til retten).

Krydr med spidskommen, salt og peber. Rør farsen godt sammen (brug evt. hænderne) og form den til oksekødboller.

Tag fadet ud af ovnen (når det har bagt i 40 minutter) og læg kødbollerne ovenpå.

Sæt fadet tilbage i ovnen, skru ned på 200° og bag i yderligere 25 minutter.

Servér med resten af persillen som drys. Retten kan evt. serveres med ris, couscous eller bare som den er.





KNÆKBRØD

To gastronomplader

.....

Ingredienser

- 2 dl hørfrø
 - 2 dl sesamfrø
 - 2 dl chiafrø
 - 2 dl solsikkekerner
 - 2 dl græskarkerner
 - 1 tsk salt
 - 7 dl vand
-

SÅDAN GØR DU

Bland alle frø og kerner samt salt i en skål, derefter hældes vandet på og det hele blandes rundt. Lad skålen stå i en ½ time, derefter er blandingen geleret som en grød. Fordel blandingen på bagepapir og brug en dejskraber til at trække blandingen ud i et jævnt lag på pladen. Inden det sættes i ovnen, kører man lige med en pizzaskærer dér, hvor man skal knække brødene efter bagning. Jeg skærer typisk, så der bliver 15-18 knækbrød pr. plade. Bages ved 150° i 1½ time



JORDSKOKKESUPPE

4 personer

.....

Ingredienser

- 500 g jordskokker
 - 1 stor kartoffel gerne bagekartoffel
 - 1 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 1 tsk timian tørret - eller frisk timian
 - 1 liter grønsagsfond - en liter vand med to bouillonterninger
 - 1 citron
 - 1 dl piskefløde
 - olivenolie
 - salt og friskkværnet peber
-

SÅDAN GØR DU

Jordskokkerne skrælles og deles i mindre tern. Kartofflen skrælles og skæres ud i små tern. Hak løg og hvidløg groft. Start med at sautere løg og hvidløg i lidt olivenolie i en tykbundet gryde. Kom jordskokker og kartofler ved sammen med timian, og lad det svitse videre et par minutter. Tilsæt så fond og saften af en halv citron, og lad det nu koge mørt. Det tager cirka 20 minutter.

Blend jordskokkesuppen med en stavblender, og vend lidt fløde i. Smag suppen til med salt og friskkværnet peber, evt. mere citronsaft og varm den igennem.



FALAFEL M. DHAL

4 personer

Ingredienser til falaffel

400 g kikærter, tørrede
2 håndfulde persille, finthakket
4 fed hvidløg, finthakket
2 løg, finthakket
4 tsk stødt koriander
4 tsk stødt spidskommen
2 tsk salt
2 kartofler, skræillet og revet (klem al overskydende vand fra)
3 æg
4 spsk rasp
½ tsk chili
½ citron, saft herfra
Evt. 1 l fritureolie

SÅDAN GØR DU

Sæt de tørrede kikærter i blød i koldt vand i ca. 12-24 timer – skift gerne vandet 1-2 gange og skyl dem grundigt efter iblød-sætningen.

Kom kikærterne og de øvrige ingredienser i en foodprocessor og kørs til farsen er ensartet i konsistensen. Er farsen lidt for våd, så tilsæt et par spsk groft mel eller ekstra rasp og lad farsen hvile lidt.

Form runde falafler med en ske og læg dem i bradepande med bagepapir, bag falaflerne ved 200° i 20-25 min. Eller steg dem i varm olie, til de er sprøde og lækre. Jeg synes, de bliver lige så lækre i ovnen, og så skal jeg ikke stå med varm olie i evt. dårlig vejr, og så bliver de lige lidt sundere uden olie.

Ingredienser til dhal

4 fed hvidløg, finthakket
2 spsk ingefær, frisk, fintrevet
2 spsk olivenolie
3 tsk karry, medium
1 spsk stødt spidskommen, stødt
½ spsk stødt koriander
½ tsk stødt kardemomme
½ tsk chiliflager
6 dl grøntsagsboullion
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater
koriander eller persille



Ingredienser til raita

2 dl græsk yoghurt 10 %
½ agurk, groftrevet
1 fed hvidløg, presset
½ tsk stødt spidskommen
salt
sort peber, friskkværnet

kommen, kardemomme, koriander, og chiliflager tilsættes, svits krydderierne af i et minutstid under omrøring. Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsboullion og hakkede tomater. Lad det simre under låg i 45 minutter.

Rør jævnlige i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis den bliver for fast. Smag til med salt og peber.



SÅDAN GØR DU

Dhal

Varm olien i en stor gryde ved middel varme og tilsæt hvidløg og ingefær, rør rundt i 1 minut, hvorefter karry, spids-

Lav imens raita klar: Alle ingredienser blandes sammen i en skål. Den har godt af at trække ½ time på køl.

Server dhal'en i dybe skåle med masser af koriander eller persille på toppen sammen med falafelerne og den kølige raita.

Af Ester Ørum, konsulent i SEA HEALTH & WELLFARE

HVAD ER ET ØJENVÆRN, OG HVORNÅR SKAL JEG BRUGE DET?

Et øjenværn er en form for briller, som kan beskytte øjnene imod flyvende partikler, støv, stænk eller kemisk påvirkning fra syrer og gasser. Øjenværn kan også beskytte imod optisk stråling fra svejsning eller laser eller beskytte imod sollys eller refleksion fra sne eller hav.

Øjenværn skal anvendes:

- Hvor arbejdet ikke kan tilrettelægges eller udføres på en sådan måde, at skadelig påvirkning af øjnene kan undgås.
- Hvis risikovurderingen siger det.
- Hvis der skiltes med det.

Husk, at brugen af personlige værnemidler er den sidste løsning, man kan vælge i **STOP-princippet**. Derfor skal man først undersøge, om arbejdet kan undlades eller gøres på en anden måde. Findes der en teknisk løsning, som kan udføre arbejdet eller fjerne risikoen? Fx ved at opsætte UV-film på vinduerne på broen? Eller indkapsle arbejdsprocessen ved afprøvning af brændstofventiler, så man undgår stænk? Kan man organisere sig ud af risiciene ved at opdele arbejdet eller udføre det på et andet tidspunkt? Først herefter kommer de personlige værnemidler i spil.

HVAD SKAL JEG TAGE HENSYN TIL, NÅR JEG VÆLGER ØJENVÆRN?

Ved valg af øjenværn skal du stille tre spørgsmål:

- Hvilket arbejde skal udføres?
- Hvordan ser arbejdspladsen og omgivelserne ud?
- Hvem skal anvende øjenværnet?

Det er nemlig ikke ligegyldigt, om der arbejdes indenfor i averteringen, i maskinrummet, i et lukket rum, eller om man er udenfor på dækket. Har lyset konstant samme styrke og farve, eller varierer det? Det er lige så u hensigtsmæssigt at have for meget lys som at have for lidt lys.

Det er vigtigt, at der også tages højde for omgivelserne ud fra et ergonomisk synspunkt samt til, hvilke typer arbejde der udføres i nærheden, da det også kan have indvirkning på, hvilke øjenværn der skal bruges.

Der skal vælges et øjenværn, som har de egenskaber, som bedst muligt sikrer øjnene i en given arbejdssituation, og som passer den person, der skal anvende det. Når det kommer til øjenværn kan "one size fits all" som udgangspunkt ikke anvendes, da vi har forskellig hovedstørrelse, og øjenværnet skal tilpasses brugerens hoved.

ER DER NOGET, JEG SKAL VÆRE SÆRLIGT OPMÆRKSOM PÅ VED ANSKAFFELSE AF ØJENVÆRN?

Når man anskaffer et øjenværn, er det vigtigt, at det kan justeres. Øjenværnet skal sidde fast på hovedet, uden at hovedbånd eller stænger snærer eller klemmer. Det er også vigtigt at kontrollere, at øjenværnet ikke begrænser eller slører synsfeltet, som dermed kan føre til en u hensigtsmæssig arbejdsstilling eller øget risiko for ulykker. Hvis der fx anvendes for mørke øjenværn, er der en forhøjet risiko for uheld, da brugeren derved ikke kan se ordentligt ud af øjenværnet og kan risikere at snuble over genstande eller overse advarselslys fra fx lasthåndtering.

Vær særlig opmærksom på, om øjenværnet skal anvendes af en person med briller, da øjenværnet skal være stort nok til at placeres ud over disse.

KAN MIT ØJENVÆRN ANVENDES SAMMEN MED ANDRE VÆRNEMIDLER?

Ja, du kan godt anvende øjenværn i kombination med fx høreværn, åndedrætsværn, hjelm m.m. i et kombinationsværn.

Det er dog vigtigt, at de samlede værnemidler ikke forringes med hensyn til den beskyttelse, som de ville yde, hvis de blev anvendt enkeltvist. Hvis der fx skal anvendes kombineret øjen- og åndedrætsværn i forbindelse med kemikaliehåndtering, kan man med fordel anvende en helmaske.



HVILKE TYPER ØJENVÆRN FINDES DER?

Øjenværn inddeles i disse tre grupper:

- 1) Almindelige værnebriller, som oftest har sidebeskyttelse (kan også fås uden), som beskytter mod flyvende partikler og strejflys.
- 2) Kapselbrille, som slutter tæt til ansigtet og beskytter øjnene såvel som området rundt om øjnene.
- 3) Ansigtsskærm eller visir, som beskytter øjnene og dele af eller hele ansigtet.

Derudover skal der tages hensyn til, om brillerne skal anvendes som værn mod mekanisk, kemisk eller optisk påvirkning.



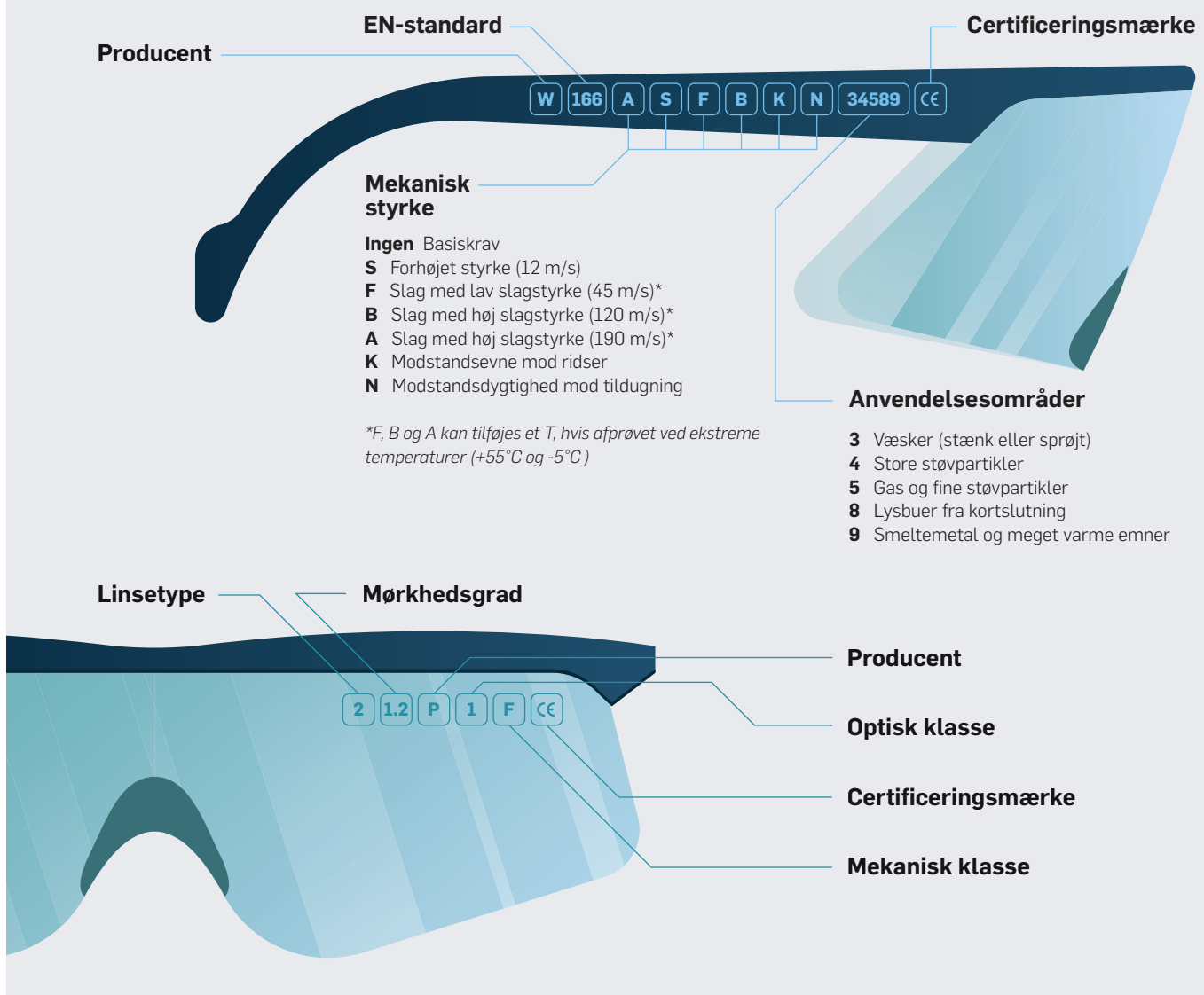
HVILKE KRAV OM MÆRKNING ER DER TIL MINE ØJENVÆRN?

Øjenværn skal være CE-mærket og være godkendt iht. standard EN 166, som sikrer, at øjenværnet lever op til nogle basale krav mht. synsfelt, optisk kvalitet og robusthed. Derudover kan øjenværnet være særligt modstandsdygtigt over for andre ting og vil være mærket således:

Husk, at hvis stel og linse på øjenværnet ikke har ens mærkningsgrad, er det den laveste af de to mærkninger, der gælder.

MÆRKNING AF STEL OG LINSE

Brillens linse og stel er mærket med tal og bogstaver, der definerer brillens egenskaber og ydelsesniveau (det viste er kun eksempel).





HVAD ER DE MEST NORMALE STANDARDER TIL ØJENVÆRN?

- Filtre til svejsning og beslægtede processer EN 169
- Ultraviolette filtre EN 170
- Infrarøde filtre EN 171
- Solbeskyttelse til erhvervsmæssig brug EN 172
- Udstyr til øjnene og ansigtsbeskyttelse ved svejsning o.l. processer EN 175
- Filtre og øjenværn mod laserstråling EN 207 og EN 208
- Automatiske svejsefiltre EN 379
- Øjen- og ansigtsbeskyttelse af nettyper EN 1731

HVORDAN SKAL MIT ØJENVÆRN KONTROLLERES, VEDLIGEHOLDES OG OPBEVARES?

Brugeren skal kontrollere, at øjenværnet er uden fejl og mangler, herunder ridser, beskadigede dele, at hængslerne på brillestangen ikke er løse eller slappe, og at øjenværnet er helt og ikke mangler dele.

Ved kapselbriller kontrolleres det ydermere, at elastikken til fastgørelse af kapselbrillen er spændstig.

Hvis øjenværnets linser (synsfelt) er ridsede eller beskadigede, skal de udskiftes. Husk derfor, at du aldrig må lægge øjenværn fra dig med linserne nedad, da de ellers hurtigt bliver ridsede.

Øvrige dele, som er beskadigede skal udskiftes efter behov, og hvis dette ikke er muligt, skal hele øjenværnet skiftes.

Øjenværn skal vedligeholdes iht. leverandørens anvisning, som findes i brugsanvisningen.

Hvis øjenværnet er snavset, skal det vaskes og tørres. Indersiden af linserne kan i koldt vejr smøres med antidug-væske.

Da øjenværn påvirkes af sollys, smuds, olie m.m., bør de opbevares tørt og indpakket uden direkte sollys.

HAR FARVEN BETYDNING FOR, HVORDAN ØJENVÆRNET ANVENDES, OG HVAD DET BESKYTTER IMOD?

Stallets farve har ingen betydning, men "lensens" farve har indvirkning på, hvor øjenværnet bør anvendes, og hvad det beskytter imod.

Generelt beskytter alle øjenværn uanset type og farve imod mekanisk fare fx stød.

1. Klart glas: Anvendes indendørs (kan også anvendes udenfor).
2. Gul: Giver godt syn og kontrast mod dårligt lys.
3. AR – Antireflex: Til optimalt syn ved opgaver på lyse reflekterende emner uden at trætte øjnene.
4. I/O: Står for Indoor/Outdoor og er gode til skiftende lysforhold inde som ude.
5. CBR: Tonen virker kontrastforstærkende, reducerer blått lys og sørger for et mere afslappet syn.
6. Grå: God til udendørs arbejde, hvor sollys hurtigt kan trætte øjnene.
7. Blåt: Ideelt til udendørs arbejde, da den eliminerer blænding gennem refleksion af lyset på overfladen.
8. Polarisering: Til opgaver med forstyrrende overfladerefleksion, da de beskytter mod horisontal blænding af sollys fra fx havet.
9. IR: Egnede til visse typer svejseopgaver og beskytter mod UV- og IR-stråling.



HVILKE PLIGTER OG ANSVAR HAR MIN ARBEJDSGIVER, OG HVAD HAR JEG SOM BRUGER?

Arbejdsgiver

Øjenværn er et personligt værnemiddel, som arbejdsgiveren er forpligtet til at indkøbe og forsyne brugeren med. Det skal være egnet til opgaven, og bruges fra arbejdets begyndelse og under hele arbejdet, til opgaven er færdig.

Arbejdsgiveren skal sikre sig, at øjenværnet er CE-mærket, og at det er egnet til brug under de eksisterende forhold på arbejdsstedet med hensyn til ergonomiske forhold, og at øjenværnet passer til brugeren, samt at øjenværnet til enhver tid yder den tilsigtede beskyttelse og ikke medfører unødige gener for brugeren.

Arbejdsgiveren skal ydermere sikre sig, at øjenværnet vedligeholdes, rengøres, tørres og desinficeres i det omfang, det er nødvendigt, inden øjenværnet tages i brug.

Arbejdsgiveren skal også sørge for, at brugeren får instruktion i brugen af øjenværnet bl.a. med baggrund i de oplysninger, som findes i brugsanvisningen, samt faren ved ikke at anvende øjenværnet.

Brugsanvisningen til øjenværnet skal være på dansk samt på arbejds sproget ved levering af øjenværnet.

Brugeren

Som bruger har du pligt til at anvende øjenværn straks fra arbejdets begyndelse og under hele varigheden af arbejdet.

Hvis øjenværnet blive brugt af flere brugere som fx. en svejseværn eller øjenværn, som hænger ved påfyldningssted for kemikalier, skal brugeren desinficere øjenværnet efter brug, så øjenværnet er klar til næste bruger.

Brugeren skal medvirke til, at øjenværnet virker efter hensigten, og meddele fejl og mangler til arbejdsgiveren, arbejdsledere eller sikkerhedsorganisationen.

PAUSER OG MUNDBIND

HEJ ESTER

Vi er i den seneste tid blevet pålagt at bære mundbind i forbindelse med boarding af passagerer, samt i situationer hvor det ikke er muligt at opretholde behørig afstand.

Hvor længe kan man kræve, at besætningen skal bære et almindeligt engangsmundbind? Samt hvor lang en pause har man krav på imellem brug af dette?

Mvh Carina
Sikkerhedsrepræsentant

HEJ CARINA

Sundhedsstyrelsen har indført krav om mundbind i det offentlige rum og der gælder særlige regler for persontransport.

For FFP 2 og FFP3 masker/mundbind er den maximale anvendelse 3 timer inden for en 24-timers periode. Det anbefales derfor, at besætningen holder flere pauser (uden maske) eller rokerer mellem arbejdsopgaver, så de 3 timer med maske rækker længst muligt.

Ved almindelige mundbind skriver Sundhedsstyrelsen, at de kan anvendes i op til 4 timer, men skal skiftes efter 3 timer. Arbejdstilsynet anbefaler fortsat, at de kun anvendes i 3 timer per dag.

Hvis der er behov for at kunne arbejde med mundbind i længere tid end 3 timer pr. dag, skal der anskaffes *maske med turboenhed (blæser)* eller *luftforsynet åndedrætsværn*. Dermed kan arbejdstiden med maske sættes op til 6 timer pr. dag. Alternativt kan der opsættes skærme mellem kunden og medarbejderen på faste arbejdspladser eller medarbejderen kan anvende visir på mobile arbejdssteder.

Det er svært at definere, hvor lang en pause er, da brugstiden for masker og mundbind er total brugstid per dag. Generelt skal der holdes hyppigere og længere pauser jo hårdere ens arbejdsbelastning er.

Det er vigtigt at gøre besætningen opmærksom på, at man godt kan begynde at føle sig svimmel eller utilpas ved brug af mundbind. Husk derfor at holde pauser og skifte mundbind eller maske efter behov. Medarbejdere som har lungesygdomme er fritaget fra krav om mundbind og kan med fordel anvende visir.



Vi anbefaler, at I udarbejder en særlig risikovurdering ud fra forebyggelsesprincipperne i STOP for de arbejds-situationer hvor der er risiko for smitte med COVID-19. Det vil sige:

Substitution: Kan den tætte kundekontakt undgås og afløses af en anderledes arbejdsgang.

Tekniske løsninger: Fx opsætning af skærme eller at medarbejderen i forbindelse med on-boarding står i lukket lokale med et glasvindue ved kontrol af billetterne.

Organisatoriske løsninger: At der roteres mellem medarbejdernes opgaver, så 3-timers kravet overholdes.

Personlige værnemidler: Brug af mundbind, maske, visir, handsker, sprit m.m.

Husk at det ikke er tilladt at røre ved mundbindets eller maskens yderside efter den er taget på, ligesom man hellere ikke kan flytte mundbindet ned under næsen for at tale. Sker dette, ophører maskens beskyttelse og skal derfor skiftes.

Da myndighederne jævnlige justerer deres vejledninger, anbefales det, at I holder øje med udviklingen og kontrollerer at oplysninger er de senest tilgængelige.

Mvh Ester Ørum

Næstegenerationskærlighed

fra dig til mig - og til alle dem efter os

Nu kan du gøre din pension endnu mere klimavenlig. Så sparer du ikke alene op. Du bidrager også til en mere bæredygtig fremtid for dine børn og børnebørn. Dét er næstegenerationskærlighed. Tak.

Se hvordan på pfa.dk

PFA

Mere til dig



BEGRÆNS

kræftfremkaldende stoffer om bord

Få tips og hjælp til et arbejdsmiljø med større opmærksomhed på at undgå og begrænse de stoffer, der kan give kræftsygdomme.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Hele 53% af dem, der dør af arbejdsrelaterede sygdomme, dør af kræft. Det viser undersøgelser fra 2015 foretaget af European Agency for Safety and Health Work (EU's Arbejdsmiljøagentur).

Som søfarende kan man i en række arbejdssituationer blive udsat for kræftfremkaldende stoffer eller være nødsaget til at arbejde med dem. De farlige stoffer er fx at finde i dieselos på vogndækket i laste- og losse-operationer, i maling og olier. I artiklen her fortæller seniorkonsulent Anne Ries, der har speciale i fysisk arbejdsmiljø og kemikalier, hvor der kan sættes ind for at begrænse de kræftfremkaldende stoffer om bord.

Lad os først se nærmere på, hvor de kræftfremkaldende stoffer er.

- Olietåger eller udstødning i maskinrum
- Udstødningsgasser fra skorsten og ind på broen – især på mindre færges
- Fuelolie påfyldning
- Brugte olier (hudkontakt)
- Afprøvning af brændstofventiler
- Dieselos på vogndæk
- Slibning i rustfri stål
- Udstødning fra motor kommer ind i skibet
- Malinger (udendørs)
- Maskinrumskemikalier (fx Carbon Remover, ACC9)
- Stegeos (kabys)

- Svejsesøg
- Solskin
- Kræftfremkaldende stoffer der transporteres som last
- Rygning og passiv rygning

FÆLLES INDSATS FOR AT ØGE OPMÆRKSOMHEDEN PÅ DE KRÆFTFREMKALDENDE STOFFER
Hos SEA HEALTH & WELFARE oplever vi, at flere rederier ønsker at sætte fokus på, hvordan de kræftfremkaldende stoffer om bord kan begrænses. Og med tallene fra EU's Arbejdsmiljøagentur i baghovedet, er der mere end én god grund til at skærpe indsatsen for at begrænse de kræftfremkaldende stoffer: Der er menneskeliv på

spil. Også hos Søfartsstyrelsen valgte man i 2020 at have særligt fokus på emnet i de årlige syn på passagerskibe.

"Med kræft kan der gå op til 40 år, fra man har været udsat for en kræftfremkaldende påvirkning, til man får kræft. Det er ikke alle, som har været i kontakt med kræftfremkaldende stoffer, der udvikler kræft, det handler om, hvor meget man bliver udsat for dem. Jo mere, man er udsat, og i jo længere tid, jo højere er risikoen," forklarer Anne Ries og fortsætter:

"Der gælder et skærpet forebyggelsesprincip i forhold til de kræftfremkaldende stoffer. Derfor skal man gøre endnu mere, end i forhold til almindelige kemikalier. Det betyder, at arbejdet så vidt muligt skal foregå i lukkede systemer, og der skal være alarm på ventilationerne. Det er vigtigt, for vi ved reelt ikke, hvor lidt der skal til, før man får arbejdsrelateret kræft".

5 TIPS TIL AT BEGRÆNSE DE KRÆFTFREMKALDENDE STOFFER I HVERDAGSSITUATIONER:

- Lad være med at spise eller drikke, hvor der lastes eller losses.
- Udsæt ikke andre for passiv rygning, ingen må ufrivilligt udsættes for rygning.
- Anvend udsugning (emhætte) og luft ud, så vidt det er muligt for at undgå stegeos.
- Ved brug af kemikalier hav styr på, hvor mange timer, det er sikkert at arbejde med dem. Tag højde for at risikoen ofte stiger ved høje temperaturer.
- Lastning og losning af kræftfremkaldende kemikalier herunder bunkering af fuel kræver særlig opmærksomhed og brug af værnemidler – her er det meget store luftmængder, der frigives.
- Fej kun når det er nødvendigt, så du ikke udsættes unødigt for partikler. Spul dækket eller brug en rengøringsvogn i stedet for at hvirvle støvet op i luften.

Anne Ries opfordrer til, at man for at skærpe opmærksomheden på de kræft-

fremkaldende stoffer gennemgår skibet fra top til bund og får belyst, hvor de farlige stoffer er.

"Kan man lade være at bruge de kræftfremkaldende stoffer? Kan man bruge nogle, der er mindre farlige? Kan man dele arbejdet mellem flere mennesker? Kan man rydde arbejdsområdet, så dem der ikke arbejder med det, undgår at blive udsat for farlige dampe? Kan man minimere den tid, der arbejdes med stofferne? Der er en række alternativer, som man kan tage fat på," siger Anne Ries og uddyber:

"Der skal altid laves en risikovurdering, hvor det vurderes, hvor farligt stoffet er, og hvor stor udsættelsen er - altså er der fx risiko for hudkontakt eller indånding? Hvor stor er eksponeringsgraden? Hvordan kan der forebygges? Vurderer man, at man ikke har de optimale arbejdsforhold, skal man lave en handlingsplan. Er det forsvarligt? Hvis ikke, hvad kan vi så lave af yderligere sikkerhedsforanstaltninger, eller brug af alternativer? Derefter er det vigtigt, at handlingsplanerne bliver fulgt op i praksis. Det er enormt vigtigt, at der er fokus på både oplæring og instruktion".

STIL SKARPT PÅ HVERDAGSSITUATIONERNE

Netop fordi der ikke findes undersøgelser af, hvor lidt man skal eksponeres for at udvikle kræftsygdomme, og det er forskelligt fra person til person, så er det vigtigt at gøre alt, hvad der overhovedet er muligt for at reducere den tid, hvor man udsættes for kræftfremkaldende stoffer.

Derfor opfordrer Anne Ries til, at man hjælper hinanden med at stille skarpt på de hverdagssituationer, hvor man kan blive eksponeret, men som måske ikke altid medregnes som særlig farlig eksponering. Det kan være passiv rygning, stegeos fra kabyssen, udsættelse for sol, samt i laste- og losse-operationer, hvor der kan opstå dieselos på passagerskibe eller Ro-Ro skibe, eller dampe og støv fra en kemikalielast.

"Tjek om ventilationen på vogndækket er indstillet optimalt. Vent med andre opga-

ver, mens der lastes og losses, så ingen udsættes for os og dampe. Minimér tiden, motorer kører på dækket. Lad være med at spise og drikke på dækket, også selvom det bare er en enkelt kop kaffe," lyder opfordringen fra Anne Ries, der tilføjer: "Tilsvarende skal tankskibe være opmærksom på de særlige arbejdsopgaver, hvor man kan blive udsat for store mængder af kræftfremkaldende laster".

FÅ HJÆLP FRA SEA HEALTH & WELFARE

Det er arbejdspladsen, der har det øverste ansvar for arbejdsmiljøet og sikkerheden om bord, men det er lige så vigtigt, at den enkelte, sikkerhedsorganisationen og skibsledelse konstant er opmærksomme på, hvad der er af kræftfremkaldende stoffer om bord. Alle skal være indstillet på at have arbejdsopgaver og procedurer, der mindsker risikoen for, at besætningen bliver udsat for de farlige stoffer, påpeger Anne Ries.

Der er en række muligheder for at øge indsatsen mod de kræftfremkaldende stoffer med råd fra SEA HEALTH & WELFARE:

- Tjek om der er kræftfremkaldende stoffer i de kemikalier, I bruger om bord. Brug vores online kemiske database på platformen @SEA-@SHORE
- Få inspiration og viden via film og undervisningsmateriale:
 - KEMIKALIER. PAS PÅ DIG SELV OG ANDRE - FRA VIDEN TIL PRAKSIS (Film og hæfte)
 - SVEJSNING OM BORD – DVD
 - MINDRE RISIKO FOR KRÆFT – DVD og vejledning
- Få rådgivning af seniorkonsulent Anne Ries

FAKTA

Blandt dem, der har været udsat for kræftfremkaldende stoffer på deres job, registreres årligt ca. 120.000 kræfttilfælde, hvilket fører til ca. 80.000 dødsfald om året i EU. Kilde: EU's Arbejdsmiljøagentur, 2016.

Søfartsstyrelsen stiller skarpt på KRÆFTFREMKALENDENDE STOFFER

I løbet af 2020 har Søfartsstyrelsen haft særligt fokus på kræftfremkaldende stoffer om bord på omkring 135 passagerskibe, der sejler under dansk flag.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Den danske Søfartsstyrelse har i løbet af 2020 haft særligt fokus på kræftfremkaldende stoffer på de inspektioner, de har foretaget på ca. 135 danske passagerskibe.

Søfartsstyrelsen foretager årligt syn på alt fra turbåde på Silkeborgsøerne til store passagerskibe som Oslo-bådene – med andre ord: Skibe der medtager flere end 12 passagerer, og som sejler under dansk flag. De årlige syn har altid et særligt tema – et opmærksomhedspunkt – og i 2020 var det kræftfremkaldende stoffer. Det fortæller overskibsinspektør i Søfartsstyrelsen, Bo Nygaard Larsen:

"Formålet var at øge opmærksomheden på emnet. Vores indtryk er, at besætningerne var godt tilfredse med, at vi har sat fokus på det. Formålet med sådant et tema er fx at se på, om besætningerne ved, hvad de kan erstatte kræftfremkaldende stoffer med," siger han og uddyber:

"Vi oplever et meget højt sikkerhedsniveau ude på skibene: Skal de male ved de, hvordan det gøres korrekt, så de udsætter sig selv for mindst mulig risiko. Man er god til at finde alternativer og til at få substitueret de farlige stoffer, som kan substitueres,

så man ikke udsætter sig selv eller andre for nogle farlige påvirkninger. De bruger de værnemidler, de har, for at imødegå eventuelle skader".

På passagerskibe kan de kræftfremkaldende stoffer fx findes i nogle former for maling, fortyndere til maling, i rengøringsmidler og olier, forklarer Bo Nygaard Larsen. Han understreger, at formålet med de årlige syn med særligt fokus på kræftfremkaldende stoffer, ikke er at udarbejde en databaseret undersøgelse af, hvordan og hvor meget de farlige stoffer bruges om bord, men at øge opmærksomheden på brugen af dem.

"Vi ser ikke, at der er noget stort problem. Det har været meget oppe i tiden, at man skal passe på sig selv i forhold til de kræftfremkaldende stoffer, og andet der kan udgøre en fare, fx værktøjer, løftegrej, kemikalier og forkert ergonomi. Det er hele vejen rundt, at der er fokus på at forbedre arbejdsmiljøet – også blandt besætningerne om bord på skibene. Det, at vi nu har sat fokus på de kræftfremkaldende stoffer, skal være med til at bidrage til et endnu højere sikkerhedsniveau".



FAKTA

Søfartsstyrelsen har tilsynsforpligtelsen med arbejdsmiljøet på passagerskibe, der sejler under dansk flag. Det er internationale autoriserede klassifikationselskaber, der foretager syn på internationale lastskibe og på udvalgte områder.

7 GODE RÅD TIL AT KOMME I GANG MED AT TRÆNE



Af Pernille Voigt Nordstrand,
sundhedskonsulent i SEA
HEALTH & WELFARE

Kender du det, når man siger til sig selv; 'nu skal jeg altså i gang med at træne', men så sker der ikke rigtig mere?

Så er du ikke den eneste. Når det sker, er det ofte fordi, disse tanker ikke er koblet sammen med konkret handling. Det gør det svært for os at vide, hvor man skal starte og med hvad.

Her hjælper vi dig med 7 specifikke råd, der får dig godt fra start. Disse råd fungerer med enhver type vane, du gerne vil ændre.

#1 SÆNK DINE AMBITIONER

Jo højere dine ambitioner er, jo hårdere er det at komme i gang. Sæt dine mål efter dine erfaringer og lad vær med at sammenligne dig selv med andre. Hvis du fx aldrig har løbet 5 kilometer før, skal du måske starte med at løbe bare 1 kilometer.

Husk dig selv på, at en lille smule er bedre end ingenting!



#2 PLANLÆG DINE AKTIVITETER/ÆNDRINGER

Ofte sker det, at vi starter med et brændende ønske om at ændre noget, men uden en plan for hvordan. Derfor bliver vores ønsker ofte kun intentioner, der ikke bliver bragt til livs. Begynd derfor hver gang du har et ønske om en forandring eller ny vane, at planlægge de aktiviteter dit ønske indebærer:

- HVAD du gerne vil gøre anderledes, fx 'løb 20 minutter mandage, onsdage og lørdage'.
- HVORNÅR du gerne vil starte, fx 'den 2. januar'.
- HVOR og i hvilke situationer, fx 'mandage: om morgenen før arbejde, onsdage: på løbebåndet i træningslokalet på arbejdet, lørdage: før frokost i parken i nærheden af hjem'.

#3 SKAB RUTINER

Rutiner er ofte associeret med et skema, men de kan også følge en følelse eller fornemmelse.

For at skabe en rutine skal du begynde med en så lille og enkelt rutine som muligt. Denne rutine kan du også koble på en "hvis-så-sætning". Fx 'hvis jeg føler mig ufokuseret, så skal jeg lave 10 minutters øvelser med elastik' eller 'hvis jeg har en sen vagt, tager jeg en 20 minutters cykeltur, før min vagt starter'.

#4 BRYD VANEN OP I MINDRE DELE

For at opbygge en god vane, kan du prøve at dele den op i mindre bidder for at gøre det hele mere overskueligt.

I en træningssituation kunne det være: 1) tag ned i træningslokalet/-centret 2) varm op 3) første sæt af en øvelse og så videre ... indtil du (mere eller mindre) ubevidst har overbevist dig selv til en hel træningssession. Dette er et godt råd til de dage, du føler dig lidt overvældet eller demotiveret.

#5 BELØN DIG SELV

Hvis du en dag får lyst at springe dagens træning over, kan du prøve at lokke dig selv til at få det gjort alligevel! Sæt fx din favoritserie, -podcast eller -tv-show på, mens du cykler på træningscyklen eller løber på løbebåndet. Eller hvis du styrketræner, kan du tillade dig selv nogle længere pauser mellem øvelserne, hvor du hyggesnakker med dine kollegaer.

Jo mere du forbinder træning med noget rart eller sjovt, jo mere vil du være fristet til at få det gjort – og gøre det igen!

#6 TRÆNING DER PASSER DIG

Når du vil i gang med at træne, så vælg noget der passer til dine interesser, værdier, temperament og hverdag. Måske er det vigtigt for dig, at du kan mærke sveden dryppe og derfor synes, at træning på fx cardio-maskiner er sjovere. Det kan også være, at du gerne vil bruge tid med dine kolleger og du derfor godt kan lide at spille basket eller dyrke styrketræning, hvor du kan snakke og joke imens.

Når du finder noget, der passer til dig, er der større sandsynlighed for, at du vil finde tiden til det, være motiveret og gøre det igen.



#7 5-SEKUNDERSREGLLEN

5-sekundersreglen betyder, at du har 5 sekunder fra en beslutning til at udføre den! Det er nemlig den tid, du har, før din hjerne begynder at modsige dig. Du kan måske opleve, at du beslutter dig for at træne, men øjeblikket efter har en indre diskussion med dig selv.

Hvis det lyder bekendt, skal du bruge 5-sekundersreglen og lave en nedtælling: "5-4-3-2-1", pakke din træningstaske og gå. Måske sker det igen, når du ankommer til træningscentret eller -lokalet. Så skal du endnu engang tælle ned: "5-4-3-2-1" og gå i gang med træningen. Det kan være en svær øvelse, men prøv at adskille dig selv fra dine tanker og indre diskussioner og lad din krop styre handlingerne.

HUSK

Når det kommer til træning, tæller selv det mindste, du kan forestille dig at gøre. Hav fokus på at dyrke noget, der passer til dig, og hvad du synes er sjovt. Så er der større sandsynlighed for, at du vil forblive motiveret og fortsætte den gode vane.



TRÆNINGSPROGRAMMER OG -VIDEOER TIL SØFARENDE

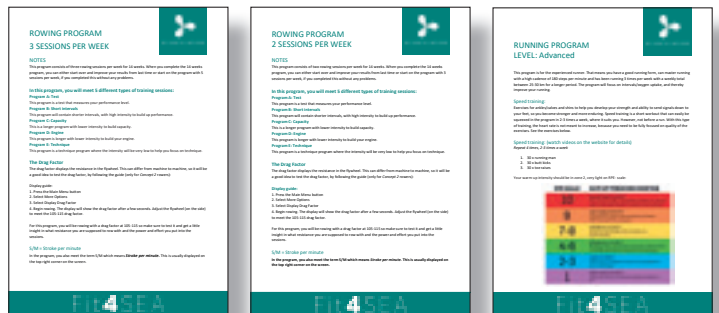
Vil du i gang med at træne? Men har svært ved at tage skridtet videre? Eller savner du udfordringer i din nuværende træning? Vi hjælper dig i gang uanset dit niveau og dine ambitioner, og om du træner på skibet eller hjemmefra. Med hjælp fra professionelle instruktører giver vi et skub til træningen med programmer og gode råd til din ro- eller løbetræning.

Du kan vælge mellem tre forskellige programmer inden for de to discipliner. Løbeprogrammerne er niveaudelte, alt efter om du er begynder, let øvet eller øvet. Programmerne til rowing er tilrettelagt alt efter, hvor mange dage i løbet af ugen, du ønsker at træne. Til hver disciplin kan du se instruktionsvideoer med korrekt teknik samt gode råd til din træning.

Se mere på www.shw.dk/motion-og-sundhed



Har du brug for hjælp til at komme i gang med træningen? Kontakt Pernille Voigt Nordstrand, sundhedsfremmekonsulent i SEA HEALTH & WELFARE, for råd og vejledning på pvn@shw.dk eller på +45 3140 6500



Ny branchevejledning FALDSIKRING

Regler og lovgivning for brug af faldsikring er ændret, siden vi sidst udgav en vejledning. Derfor har vi udarbejdet en ny opdateret branchevejledning.

Når man fremover planlægger arbejde i højden, skal

STOP-princippet anvendes. Kan man substituere eller planlægge arbejdsopgaven, så fare for fald fra højden og nedstyrtning forsvinder eller minimeres? Kan man anvende tekniske løsninger fremfor at udsætte en person for fare? Kan opgaven organiseres på en måde, der minimerer risiciene for den enkelte medarbejder? Og kan man som en sidste løsning anvende faldsikring som personligt værnemiddel?

I publikationen gives råd og vejledning til at tænke faldforhindrende løsninger ind ved nybygninger eller når et skib skal renoveres. Vi vejleder i reglerne for, hvor og hvornår faldsikringsudstyr skal anvendes samt information om, hvad man skal gøre, hvis en ulykke opstår. Den nye vejledning gør dig også klogere på, hvem der bærer ansvaret, og hvordan der skal udføres lovligt eftersyn og brugerkontrol før brug.

Vejledningen henvender sig til rederiet, arbejdslederen, sikkerhedsorganisationen, og brugeren, og udkommer både på dansk og engelsk.

Vi sender et eksemplar af den nye branchevejledning til HSQE-afdelingen i rederiet. Flere kan bestilles på www.shw.dk/webshop

Har du spørgsmål til branchevejledningen eller faldsikring, kontakt konsulent Ester Ørum på +45 6015 5823 eller est@shw.dk

NU KAN I KØBE FITNESSUDSTYR TIL SKIBET

Fitnessudstyr til medlemspriser

Medlemspris:
5.404,-

Vejl. pris: 7.204,-

Alle priser er ekskl. moms og fragt

SEA HEALTH & WELFARE har indgået en aftale med Fitness Engros om særlige medlemspriser på fitnessudstyr til jer, der gerne vil i gang med at træne på skibene. Kom hurtigt i gang med Opstartspakken.

OPSTARTSPAKKEN INDEHOLDER:



Sekskantede håndvægte (2 stk.)

I Opstartspakken er der 4 sæt håndvægte (10 kg - 12,5 kg - 17,5 kg - 20 kg).



Kettlebell, støbejern med gummifod

I Opstartspakken er der 4 stk. kettlebells (12 kg - 16 kg - 20 kg - 24 kg)



Training Tube af Latex

I Opstartspakken er der 3 stk. training tubes (level 3, 4 og 5)



Træningsringe (par) af træ

Ringe i træ til bl.a. gymnastiske øvelser



AB Wheel

Mavehjul fra Lifemaxx i professionel kvalitet



Crossmaxx® sjippetov

med justérbar længde

Bestil hele eller dele af Opstartspakken ved at sende en mail til fit4sea@shw.dk. Så hjælper vi jer i gang - god træning!
Øvrigt udstyr kan ses på hjemmesiden www.shw.dk

FitnessEngros ^{dk}

SEA HEALTH
& WELFARE



SKIBSANLØB I ROTTERDAMS HAVN

Mens pandemien fortsætter med at vanskeliggøre søfarendes dagligdag og coronarestriktioner ændrer sig fra dag til dag, sørger SEA HEALTH & WELFARE's velfærdskonsulent, Belinda Hoff, for så meget normalitet som muligt for søfarende, der ankommer til Rotterdams Havn.

Af Belinda Hoff, velfærdskonsulent i SEA HEALTH & WELFARE

Hver dag anløber og afsejler tusindvis af internationale søfarende med deres skibe til Rotterdams Havn, den største og travleste havn i Europa. Hundrevis af disse søfarende sejler på skibe med dansk flag. Eftersom Danmark har den femte største flåde i den globale handelsflåde, er det ikke overraskende, at en håndfuld dansk-flagede skibe dagligt er under ophold i havnen. Alle søfarende om bord på containerskibe, tankskibe, færger, forsyningskibe og almindelige fragtfartøjer har ret til at

modtage velfærdsservice fra SEA HEALTH & WELFARE. I de senere år er servicen varetaget af velfærdskonsulent, Belinda Hoff, som har besøgt søfarende på skibe og har sørget for transport til velfærdsklubben i den hyggelige by, Brielle, samt til centrum af Rotterdam.

Brielle er en smuk og historisk by ca. 20 minutters kørsel fra de fleste terminaler, og tilbyder 'et andet hjem' til søfarende, når landlov er mulig. Den hyggelige velfærds-

klub ligger i centrum, i en brostensbelagt gade og har en lang række naboer, så som bageri, strikkebutik, blomsterhandler, chokoladebutik, skomagler, elektronikbutik, gsm-butik og flere tøjbutikker. Seværdigheder så som de lokale vindmøller, det historiske museum og Skt. Cathrines Kirke i bymidten er alle inden for gåafstand. Og er du glad for højder, kan du tage en tur op i katedralen og opleve en smuk panoramisk udsigt (er det skyfrit, kan du måske få øje på dit skib i havnen ca. 45 km derfra).





Besætningsmedlemmer på sightseeing i Brielle. Foto: Belinda Hoff

"Det var over fem måneder siden, jeg sidst havde trådt på noget, der ikke var metal. Turen til Brielle med Belinda var det hele værd. Hun viste mig alle de historiske seværdigheder i byen. Vi besøgte gårde og kiggede på heste, hunde og får. Jeg var ikke klar over, hvor meget jeg havde savnet dette, før jeg stod dér. Jeg havde helt glemt, hvordan det føltes. Det er derfor landlov er så fantastisk og helt nødvendig. Belinda Hoff er en livslinje mellem skib og land."

Amrit Raj, 3. mester på MURCIA MAERSK

VELFÆRDSSERVICES UNDER CORONA

Under pandemien er følgende services og faciliteter mulige:

SEA HEALTH & WELFARE har adgang til terminalerne i den 42 km lange Rotterdam Havn døgnet rundt. Dette gør det muligt for vores velfærdskonsulent fortsat at levere bibliotekets danske, engelske og polske bøger til søfarende, så de kan fylde hylderne om bord. Vi leverer DVD'er, aviser, magasiner og diverse velfærdspakker til søfarende.

Alle supermarkeder er åbne, samt bagerier, apoteker, tankstationer, postkontorer og hospitaler. I Brielle er der fire supermarkeder, der leverer en række varer som sham-

poo, vitaminer, t-shirts, undertøj, sokker og SIM-kort.

De lokale restauranter, caféer, pizzeriaer og McDonalds er åbne for take-away/afhentning og levering.

Online shopping er åbent døgnet rundt, og søfarende, der køber online, kan bruge vores adresse som leveringsadresse.

Bestiller du varer online, bedes du informere Belinda om at arrangere levering i terminalen.

Udover diverse leverancer hjælper Belinda med at søge efter information, hvis internettet om bord er begrænset. Hun kommunikerer også gerne mellem forskellige

parter eller oversætter hollandsk information til engelsk/dansk/tyisk.

Da besætningsskifte stadig er stærkt påvirket af globale restriktioner, tilbyder vi gerne søfarende vores hjælp, når det er muligt, med de udfordringer, der kan opstå fra tid til anden under corona.

KONTAKTINFO

SEA HEALTH & WELFARE
Vischstraat 19
3231 AV Brielle
Holland

Velfærdskonsulent Belinda Hoff
Mobiltelefon nr. +31 (0) 6 20406860
e-mail: bho@shw.dk



The Seafarers' Library – Søfartens Biblioteks elektroniske bibliotek

NYT – Elektroniske sprogkurser og magasiner på engelsk i Libby.

Udover at bibliotekets samling af elektroniske bøger og lydbøger på engelsk hele tiden vokser, tilbyder vi nu også elektroniske sprogkurser og magasiner på engelsk.

SPROGKURSER

Hvis du vil lære et nyt sprog eller forbedre et sprog, har du nu muligheden gennem de sprogkurser, biblioteket kan tilbyde i Libby. Kontakt bibliotekaren og opret en bruger. Herefter

kan du sammen med bibliotekaren finde det niveau, du skal starte på, og de relevante kurser bliver bestilt til dig.

MAGASINER PÅ ENGELSK

Du kan nu også læse magasiner i Libby. I det elektroniske bibliotek har du adgang til mange magasiner indenfor forskellige emner, og du skal ikke stå i kø for at læse det seneste nummer.

Bibliotekets bøger og magasiner ligger i app'en Libby. Når den er installer-

ret, og du er oprettet som låner, kan du downloade e-, lydbøger og magasiner direkte til din enhed og læse dem offline. Du skal dog være online, imens du downloader.

Vi har brug for følgende oplysninger for at oprette dig som låner:

- Navn
- Password (fire bogstaver og/eller tal er nok)
- Dit skib

Yderligere information på www.sbib.dk.





På s. 8 fortæller skibskok, Hanne Hein, om sin passion for madlavning og sundhed, og det har fået os til at investere i mange forskellige kogebøger, som kan bestilles gennem biblioteket. Hvis du har en favoritkogebog, som du godt kunne tænke dig at have om bord, så skriv gerne til biblioteket på bibliotek@shw.dk. Vi køber dog ikke udelukkende kogebøger på biblioteket for tiden, se bl.a. også "Sovebogen for voksne", som vi omtaler her. Derudover har vi mange andre gode bøger på hylderne, som vi gerne sender ud til jer.

Du kan i øvrigt finde et udpluk af Hannes yndlingsopskrifter på s. 11.

5 INGREDIENSER – HURTIG OG NEM MAD

Jamie Oliver

Keep it simple! Man kan sagtens lave supergod og velsmagende mad med blot 5 ingredienser. I denne kogebog handler det om kvalitet frem for kvantitet og om at lave sund og afbalanceret mad hurtigt og nemt.

ENKELT

Yotam Ottolenghi

Klassiske og mere opfindsomme retter der kan sammensættes på kryds og tværs og sammensættes til menuer til brunch såvel som festmiddage.

MEYERS SIMREMAD

Claus Meyer

En kogebog med simple, men velsmagende, opskrifter på simremad. Du får al den basale viden og alle de gode tips, der sikrer dig velsmag. Og retter, der kan stå på komfuret i timevis.

SOUS VIDE 2.0 opskrifter, teknik, tips og tricks Karsten Tanggaard Consult

En ambitiøs og detaljeret grundbog skrevet til både nybegyndere og de mere erfarne. Bogen er ikke blot til festlige lejligheder og rødt kød, men også en måde at tilberede både svampe, fisk, grøntsager og frugt på.

DET NORDISKE SPISEKAMMER tørring, syring, fermentering, syltning, olie, eddike & salt

Johan Björkman

En guide til forskellige konserverings-teknikker, som bevarer råvarernes smag.

VALDEMARSRO – GRØN AFTENSMAD

Ann-Christine Hellerup Brandt

Grøn grundbog med nemme, inspirerende opskrifter fyldt med grøntsager. Lidt over 90% af opskrifterne er vegetariske.



SOVEBOGEN FOR VOKSNE Kathryn Nicolai

Har du svært ved at falde i søvn, vågner du midt om natten, eller kæmper du med urolige tanker i løbet af dagen? "Sovebogen for voksne" hjælper dig til at falde til ro før sengetid og sove natten igennem. Metoden er fredfyldte fortællinger, der blidt viser vej til omsorg for dig selv, så du dulmer uro og får god søvn. I historierne sker der ikke meget, men det er netop det, der er pointen.

Bogens 52 korte historier er udviklet af Kathryn Nicolai, som står bag podcasten *Nothing much happens* (se s. 32 i den engelske udgave af magasinet). Nicolai har mange års erfaring som underviser i yoga og meditation.



TRÆNINGSTIMEN MED FISHER PERFORMANCE

En god podcast til dig, der vil have videnskab og rent faktisk lære noget om styrketræning og sund kost.

Myter og quick-fixes er kastet overbord. I stedet bliver alt lige fra nyeste forskning til optimeringsteknikker og kostråd vendt i podcasten. Heldigvis også med en god dosis humor tilsat.



TROLDSPJLET PODCAST OG STEGELMANN'S SCORE – DR

Jakob Stegelmann og Troldspejlets redaktion fortæller nyt fra fantasiens verden i spil, film, bøger og tegneserier – med anmeldelser, baggrund og arkivklip. Det er det klassiske tv-program i podcast-rammer.

Og har man ikke fået nok om film og computerspil, så spiller Jakob Stegelmann og hans medvært, journalist, Ida Rud ny og gammel symfonisk musik fra film, spil og tv-serier i P2-serien "Stegelmanns score". De har ofte emner for deres udsendelser, fx "God musik til dårlige film", "Maestro Morricone" og "Genfærd, gys og gags – stumfilmens musik".



HANKØN

En podcast om at genfinde mandens identitet. Vært, Mikkel Braginsky, inviterer mandlige gæster i studiet til en snak om mandens identitet i det moderne samfund.

Den handler dog ikke kun om mænd, og der er mange gode snakke om identitet og samfund generelt. Gæsterne er bl.a. psykoterapeut Peter Kongshaug (Er mandens udvikling gået i stå?), filminstruktør Lasse Spang Olsen, kok Umut Sakarya, forfatter Thomas Rydahl og entertainer Jacob Haugaard.