

# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for søfarende



**På DAN SABIA siger de ja til fællesskabet 04**

Sådan overlever du to uger på karantænehotel 10

Spørg konsulenten: Permit to work 13

Gode råd til brug af værnesko 14

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



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

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

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



**POUL HOLM SPORT**

[www.phsport.dk](http://www.phsport.dk) • E-mail: [info@phsport.dk](mailto:info@phsport.dk)

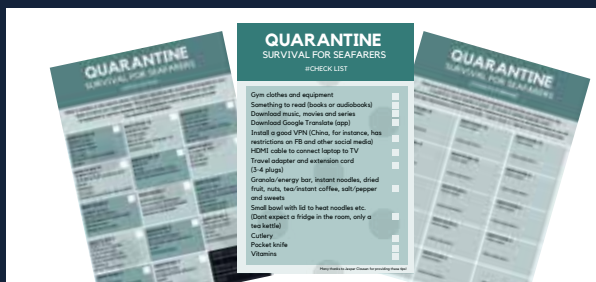
Tlf. 46 15 24 00

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.

# INDHOLD



På DAN SABIA siger de ja til fællesskabet 04



Sådan overlever du to uger på karantænehotel 10



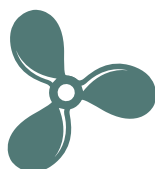
Spørg konsulenten: Permit to work 13

GODE RÅD TIL SIKKERHEDSSKO 14  
ER DU FIT4SEA? MØD TRE SEJE  
SØFARENDE, DER ER 19

PLANTER, KRYDDERURTER OG BLOMSTER:  
VELKOMMEN OM BORD I DE FLYDENDE  
URTEHAVER 20  
SØFARTENS BIBLIOTEK 22

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, Belinda Hoff,  
Jesper Clausen, Søren Diedrichsen og  
Torsten Mathias Augustsen  
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: DAN SABIA af kaptajn Jens Mortensen

# PÅ DAN SABIA

## SIGER DE JA TIL FÆLLESSKABET

Intenst tempo og højt sikkerhedsniveau er ingen hindring for at skabe et arbejdsfællesskab med plads til sociale aktiviteter, spontanitet og skæve ideer.

DAN SABIA er kåret til Årets Velfærdsskib 2020.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Der bliver grint, heppet og slået hårdt til pucken, når besætningen på DAN SABIA kaster sig ud i et slag golf på dækket - udstyret med en ishockey-puck og kroketkøller. Latter og venskabelige smådrillerier blander sig med havluften ud for den brasilianske kyst, hvor det danskflagede skib sejler med råolie fra boreplatforme til havne på fastlandet. Her er højt tempo og store krav til sikkerheden. Besætningen på 25 består af folk fra Brasilien, Polen, Filippinerne, Danmark og Færøerne, der er om bord mellem 8 uger og 6 måneder - nogle endnu længere, fordi corona har besværliggjort af- og påmønstring.

"De sociale aktiviteter får os til at føle os mindre stressede og mindre bekymrede over at være langt væk hjemmefra i en lang periode. Sammenholdet og de sociale ting, vi laver sammen gør, at vi arbejder godt sammen," siger brasilianske Samara Bezerra, der er 3. maskinmester.

Mellem de intense operationer prioriterer kaptajn og besætning tid til aktiviteter som dart, bingo, tema-fester, fælles træning, badeture og deres helt egen udgave af sangkonkurrencen X-factor. Det er netop

besætningens store engagement og stærke fællesskab, der har givet DAN SABIA titlen, som ÅRETS VELFÆRDSSKIB 2020. En helt ny pris som er igangsat hos SEA HEALTH & WELFARE for at sætte fokus på velfærd og trivsel til søs.

Der er flere grunde til, at besætningen bakker op om det sociale og har lyst til at deltage i aktiviteterne efter arbejdstid i stedet for at forsvinde ind på deres kamre. Det fortæller kaptajn Jens Heri Bolstad Mortensen, der har sejlet et år som kaptajn på DAN SABIA:

"Hvis en besætning skal trives, samarbejde og yde på et højt niveau, er det vigtigt at prioritere det sociale. Det gør, at de er indstillede på at knokle og tilsvarende nyder, at de efter en hård vagt kan hygge sig sammen. Hos os kan vi sagtens finde på at holde søndag på en onsdag. Vi griber muligheden for at lave noget sammen, når den er der."

På skibets månedlige sikkerhedsmøde opfordrer kaptajnen til, at besætningen kommer med forslag til, hvad der kan igangsættes af aktiviteter.

"Det er rigtig vigtigt at anerkende, at vi er en flok af mennesker fra forskellige kulturer, og at det er noget forskelligt, der motiverer os. De filippinske folk kan fx lide at synge og motiveres af, at der er præmier på spil. Vi er alle glade for at spise mad fra vores hjemlande, så det er også noget af det, vi prioriterer, når vi markerer højtider," siger han. Kaptajnen understreger, at det er hele besætningens fortjeneste, at det sociale fællesskab om bord er så godt, og at maskinchef Michael Thinnesen sørger for at sætte gang i mange af de fysiske aktiviteter om bord. Ildsjæle er et stort boost til sammenholdet. (mød Michael på s. 19).

### OPBAKNING FRA REDERIET

Jens Heri Bolstad Mortensen, der stak til søs som 15-årig, har gennem sit arbejdsliv selv sejlet på skibe, der var præget af det, han beskriver, som en lidt gammeldags tilgang:

"Vi sad meget alene på kamrene og så video, for der var ingen, der satte gang i noget socialt. Jeg har altid tænkt, at når jeg engang selv blev kaptajn, så skulle det være anderledes. Som kaptajn er det min

## - Årets Velfærdsskib -

opgave at have en stor 'ja-hat' på og være åben over for de forslag til sociale aktiviteter, der kommer fra besætningen".

Den eneste gang, Jens Heri Bolstad Mortensen har været lidt tilbageholdende med straks at give et ja til en aktivitet, var da en impulsiv svømmetur i havet, blev foreslået.

"Jeg var lidt forbeholdende, fordi der kan være hajer, men vi fandt en løsning, der blev, at vi satte en redningsbåd i vandet og en redningskrans. Den aktivitet var de meget glade for," siger han.

På DAN SABIA får de stor opbakning fra rederiet – også til aktiviteter som dæk-golf og havsvømning, som der måske andre steder ville blive sagt nej til. Det fortæller Senior crewing manager fra KNOT Management Denmark, Bo Hauge:

"Vores grundholdning er, at vi stort set faciliterer alle velfærdsønsker, som kommer fra vores skibe. Det er vigtigt, at initiativerne kommer fra besætningen

og ikke bliver påduttet af rederikontoret. Hvis vi ser på, hvad fx et bordfodboldebord eller en træningsmaskine koster set i relation til det at skabe velfærd om bord, så er det ikke meget. Alle de små ting er med til at bidrage til trivsel og modvirke ensomhed, som jo desværre i dag globalt set er et stigende problem inden for søfart".

Besætningens lyst til at tage del i fællesskabet er af vigtig værdi for rederiet, fortæller Bo Hauge:

"Vi ansætter fortrinsvist folk, der også ønsker at engagere sig i det sociale liv om bord. For vi ved, at den mentale sundhed er lige så vigtig som den fysiske sundhed. Den mentale sundhed skabes bl.a. gennem sociale relationer og ved, at det også er muligt at kommunikere med hjemmefronten på alle tider af døgnet".

Rederiet ser det som en af sine fornemste opgaver at sørge for, at deres medarbejdere trives og derfor er i stand til at yde deres bedste, mens de er om bord. Der er store krav til offshore industrien,

hvor miljøbeskyttelse, havmiljø og sikker navigation er i fokus.

"Det er en forudsætning, at folk kommer hjem til deres kære i samme gode tilstand, fysisk som mentalt, som da de påmønstrede skibet. Vi er et rederi med sloganet 'We are committed to safety', og det tager vi meget alvorligt".

### HVAD ER ÅRETS VELFÆRDSSKIB?

Et godt velfærdsskib fremmer fællesskabet, det mentale og det fysiske velvære, forebygger social isolation og involverer alle om bord. Vinderen får en valgfri præmie til en værdi af 5.000 DKK.

11 skibe deltog i 2020. Det var: ADRIATIC GAS, ANNA KNUTSEN, DAN SABIA, GRETE MAERSK, GIJON KNUTSEN, MANCHESTER MÆRSK, MILAN MAERSK, ORASILA, TERN SEA, TORM LAURA og VUOKSI MAERSK. (Mød alle deltagerne på s. 7)



## - Årets Velfærdsskib -

### 3 TIPS FRA DAN SABIA TIL AT SÆTTE GANG I SOCIALE AKTIVITETER

- Spørg besætningen hvad de har lyst til. Hvis de ikke har nogle ideer, så find inspiration hos SEA HEALTH & WELFARE.
- Tag 'ja-hatten' på! Sig først og fremmest ja til de forslag besætningen kommer med. Fungerer et forslag ikke, så prøv noget andet.
- Brug de penge, der er i skibskassen, og som kommer i støtte til sociale aktiviteter fra rederiet. Præmier virker motiverende - det er sjovt, når der er noget at vinde.
- Accepter at alle er forskellige, ingen skal føle sig tvunget til noget. Fornem hvad den enkelte har lyst til.  
(Kilde: Kaptajn Jens Heri Bolstad Mortensen)

### DAN SABIAs X-FACTOR-REGLER:

- Alle kan stille op
- Vælg tre dommere, der afgør hvem, der skal gå videre til finalen. På DAN SABIA går alle deltagere videre til finalen.
- Alle får udleveret en stemmeseddel, hvor de giver point til deres nummer 1, 2 og 3. Nummer 1 får 5 point, nummer 2 får 3 point og nummer 3 får 1 point.
- Dommerne får 2 stemmesedler hver, så de har større indflydelse.
- Dommerne tæller stemmer op.
- Vinderen modtager en præmie - fx en pengegave til en værdi af omkring DKK 500.

### OM DAN SABIA

Shuttle tanker (DP type 2), sejler kun i Brasilien (carbotage sejlads), laster råolie fra boreplatforme og sejler til havneterminaler, hvor der losses. Besætningen består af 25 personer fra Filippinerne, Brasilien, Danmark, Polen og Færøerne. Besætningsmedlemmerne er om bord mellem 8 uger og 6 måneder.

Flagstat: Danmark

Rederi: KNOT Management Denmark A/S

Gross Tonnage: 36303

Sommer dødvægt: 59317 t

Længde x bredde: 207 x 32.2



# TAK TIL ALLE DELTAGERE I ÅRETS VELFÆRDSSKIB 2020

Med et stort tillykke til DAN SABIA som vinderen af Årets Velfærdsskib 2020, vil vi også sende en kæmpe tak til alle de andre nominerede skibe og besætninger. Hver enkelt nominering bragte smil på læben hos alle dommerne. Der var med gode historier, skønne billeder og underholdende videoer af hverdagen og velfærden til søs.

På hver sin måde fortalte hver nominering, hvordan der sættes fokus på velfærd og trivsel om bord for netop dette skibs besætning. Alt fra fælles aktiviteter og spil, god snak og respekt, træningssessioner og filmaftener, og sågar chilisaucer og hætte-trøjer med eget besætningslogo viste os inspirerende eksempler på velfærdsskibe med engagerede besætningsmedlemmer.

Vi ser frem til endnu flere inspirerende historier om ildsjæle og sjove aktiviteter, når vi fortsætter med Årets Velfærdsskib i 2021. Man kan holde sig opdateret på vores hjemmeside samt vores sociale medieplatforme.

ANNA KNUITSEN



MILAN MAERSK



ADRIATIC GAS



ORASILA



VUOKSI MAERSK



### GIJON KNUITSEN



"Besætningen på GIJON KNUITSEN viser entusiasme udi alle tænkelige (og utænkelige) sociale tiltag og forslag, de måtte blive præsenteret for. Alt nyt er godt nyt her på GIJON KNUITSEN, særligt når det indebærer fælles sociale aktiviteter, fx i form af bingospil, vejeklub, duetips, bordtennis, dart, basketball, plankechallenge og ikke mindst workout i fitnessrummet. Desuden sætter vi en ære i at samles til fælles TV- og filmaftener for at undgå at sidde hver for sig på hvert vores kammer. Der er ægte omsorg og empati at spore på tværs af etnicitet, kultur og rang."

### MANCHESTER MAERSK



"Hvis en har fødselsdag, sørger vi for at få ham eller hende til at føle sig som noget helt særligt. Vi ønsker tillykke, synger fødselsdagssang under middagen, og hovmesteren bager kager. Det er meget vigtigt at gøre disse ting for hinanden, når man er langt hjemmefra på sin fødselsdag. Det kan nemlig godt gøre én lidt nedtrykt, hvis man ikke bliver fejret."

### GRETE MAERSK



"Vi havde det så sjovt under de sportsfest-dage. Eftersom ingen af os kunne gå i land, besluttede vi os for at pakke alt ind, som vi kunne finde på, fx en paraply, wasabi og en dåse sardiner, og vi grinte bare så meget. Der var tidspunkter, hvor vi havde det så sjovt, at vi glemte at tage billeder."

### TERN SEA



"Livet om bord er hårdt, men at være her sammen med gode og muntre besætningsmedlemmer hjælper på det. Som du kan se, at vi en glad besætning fuld af velfærd. Besætningen er altid kreativ og samarbejder om nye lege og idéer. Dette kammeratskab om bord får os til at føle os hjemme, selvom vi er midt på havet."

### TORM LAURA

"Om bord på TORM LAURA er der alle forskellige former for sociale aktiviteter for alle besætningsmedlemmer på tværs af aldersgrupper, køn og nationalitet. Selvom der er fire forskellige nationaliteter om bord, gør vi vores bedste for at socialisere så meget som muligt. Vi gør vores bedste for at samle så mange besætningsmedlemmer som muligt, fordi vi ved, at denne form for sociale initiativer kan hjælpe med at komme igennem svære tider med manglende mulighed for orlov og besætningsskifte."

### Nominer dit velfærdsskib

Arbejder du også på et skib, hvor kollegaerne er alle tiders og er der masser af godt kammeratskab, hygge og sociale aktiviteter? Så nominer dit skib til Årets Velfærdsskib 2021 og få chancen for at vinde en pris til en værdi af DKK 5.000 til skibet. Se mere på [www.shw.dk](http://www.shw.dk)



# DYRK DET SOCIALE

Få chefpsykolog i SEA HEALTH & WELFARE, Søren Diedrichsens, bud på hvorfor det sociale fællesskab om bord er vigtigt at prioritere.

Af Kirstine Thye Skovhøj, journalist

## HVORFOR ER SOCIALE AKTIVITETER OM BORD VIGTIGE?

"Skibene er sat i verden for at sejle fra A til B, men det er menneskene om bord, der får det til at ske. Det er altafgørende, at de samarbejder, passer på hinanden og føler sig trygge nok til at adressere det, der er svært. Fx en svær og farlig arbejdssituation. Åben og tillidsfuld kommunikation er limen, der binder det hele sammen om bord, og som er med til at sikre, at der ikke opstår farlige situationer.

Forudsætningen for et godt og sikkert arbejdsmiljø er, at man som rederi og ledelse er indstillede på at fremme tilliden. Nøglen til at opbygge tillid i en besætning er sociale aktiviteter".

## HVAD KAN MAN SOM REDERI OG SKIBSLEDELSE GØRE FOR AT STYRKE DET SOCIALE?

"Man skal forstå, at det er nødvendigt. Hvis det ligger implicit i rederiets kultur, at besætningens sociale liv er vigtigt, og har man ledere, som har lysten til at dyrke det sociale, vil man have besætninger, der trives og dermed yder et godt stykke arbejde.

Helt grundlæggende skal man som leder udtrykke en interesse og kere sig for de mennesker, man har omkring sig. Det sociale skal

ikke kun foregå, når der arrangeres turneringer, film-aften, bingo eller andre særlige aktiviteter, det skal også foregå i det små. Det betyder, at man i 10-pausen spørger ind til, hvordan det går derhjemme, og ikke kun taler om faglige ting sammen, men også om den menneskelige del.

## HVAD KAN MAN GØRE FOR AT FAVNE KULTURELLE FORSKELLE?

"Der skal være en forståelse og accept af, at alle kulturer er forskellige, og at man kan gøre ting på mange måder. Det er ikke nødvendigvis vores måde, der er den rigtige.

For de besætningsmedlemmer der kommer fra en kultur med meget hierarkisk ledelse, er det nemmere at begå sig i de sociale sammenhænge, hvor man træder lidt ud af hierarkiet og er mere lige.

Spørg ind til og find ud af, hvad det er for mærkedage, der er vigtige for de forskellige nationaliteter om bord. I det hele taget så sørg for at spørge ind til hinanden – spørg til sport, religion, musik, film, mad – bliv klogere og prøv at forstå hinanden. Jo bedre man kender hinanden, jo sværere er det at være fordomsfuld".



# SÅDAN OVERLEVER DU TO UGER PÅ KARANTÆNEHOTEL

I SEA HEALTH & WELFARE har vi modtaget flere henvendelser fra søfarende, der ønsker råd og vejledning til, hvordan man bedst forbereder sig på to lange uger alene på et hotelværelse uden fysisk kontakt til andre mennesker. Vi har samlet de bedste erfaringer og råd fra søfarende, der har været igennem et karantæneophold, og bedt vores eksperter komme med deres anbefalinger.

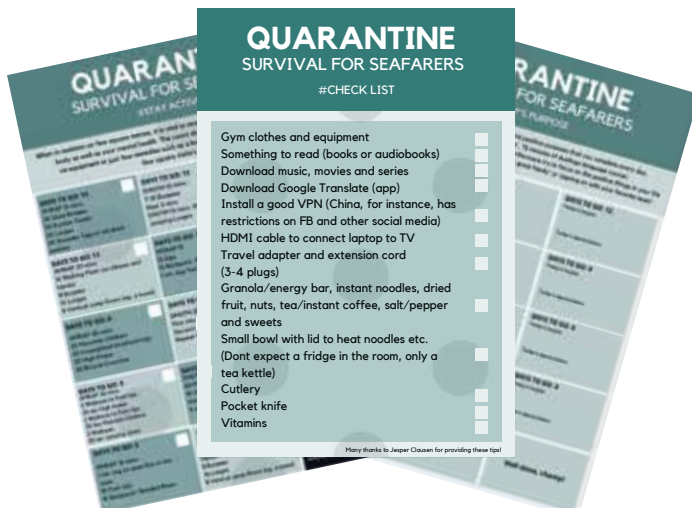
## GODE RÅD INDEN AFREJSE

Af Jesper Clausen, skibsfører i Maersk

Jesper Clausen rejste i februar til Shanghai i Kina for at overtage rederiets seneste nybygning. Inden da skulle han og fem andre kollegaer på et 14-dages ophold på karantænehotel. Jesper deler her sine råd med andre søfarende, der skal i isolation.

"Til at starte med er det en god idé at bede rederiet undersøge, om man selv kan vælge karantænehotel og dermed sikre en ordentlig standard. Desuden bør du undersøge muligheden for at kunne bruge lokalt mobildata, så du er sikker på at kunne kommunikere med dem derhjemme. Hotellets internet er ikke altid godt nok, hvis man skal bruge VPN for at komme på Facebook og bruge andre sociale medier. Kina har fx en del restriktioner. Derudover skal du huske følgende:

Find inspiration til nemmere at komme igennem en isolationsperiode med disse skemaer, der kan downloades på [www.shw.dk](http://www.shw.dk) (kun på engelsk).



Sørg allerede hjemmefra at pakke kufferten med bl.a.

- HDMI-kabel, rejseadapter og forlængerledning med 3-4 stik.
- Installér en god VPN (bl.a. Kina har restriktioner på Facebook og andre sociale medier).
- Download en masse bøger, musik, serier og film, som du kan se uden internetforbindelse.
- Download Google Translate på din tablet eller mobil.
- Du kan ikke være sikker på, at maden der serveres på hotellet, er sund og varieret, så sørg for at have sunde snacks (fx musli- og energibarer, nødder, tørret frugt etc), instant kaffe/te og nudler, som du kan tilberede med kogende vand (husk at opgive på tolddeklareringen, at du medbringer fødevarer).
- Vitaminpiller.

Fortsættes på næste side.



- Medbring bestik, lommekniv og en lille skål med låg til at varme nudler eller lign.
- Pak træningstøj og træningsudstyr (fx elastikker), der kan bruges på få kvadratmeter.
- Medbring et simpelt træningsprogram, der kan udføres på få kvadratmeter.

Når du er ankommet til hotellet:

- Hold kontakten ved lige med dem derhjemme.
- Sørg for at have nogle mål i løbet af dagen.
- Er I flere kollegaer i karantæne samtidigt, så sørg for at have nogle samtaler og find lidt at grine af sammen.

## GODE RÅD TIL MENTAL VELVÆRE UNDER CORONA-ISOLATION

*Af Søren Diedrichsen, chefspsykolog i SEA HEALTH & WELFARE*

At sidde i corona-isolation kan være lidt af en udfordring.

Forskning viser, at tre faktorer er afgørende for vores mentale sundhed; 1. at kunne gøre noget aktivt, 2. at kunne gøre noget sammen med andre og 3. at kunne gøre noget meningsfuldt.

Disse tre ting kommer under pres, når vi er i isolation. For at komme bedst muligt gennem en sådan periode, kan man med fordel forsøge at skabe en hverdag, hvor ovennævnte tre faktorer kommer i spil.

Samtidig er det vigtigt, at man får skabt nogle gode rutiner og ikke mindst at man går til opgaven med det "rigtige" mind-set.

Du kan derfor med fordel bruge følgende tips:

**1.** Hav det "rigtige" mind-set: Accepter situationen. Du kan ikke bekæmpe den. Det er spild af energi. Forsøg i stedet at få det bedste ud af tiden, du er isoleret. Se perioden som eksempelvis et arbejde, en mulighed for at gøre ting du ellers ikke har tid til, at fokusere helt på dig selv, være uforstyrret, etc.

**2.** Skab en god rutine: Forsøg om muligt at skabe en dagsrytme, hvor du står op og går i seng til "normal tid". Skab en struktur hvor du får morgenmad, middagsmad og aftensmad på nogenlunde faste tidspunkter. Del dagen op i arbejdstid og fritid. Undgå at "det hele bare flyder sammen".

**3.** Gør noget aktivt: Forsøg at få din daglige motion (30 til 60 min.). Hvis det er muligt, så kom udenfor. Hvis ikke, kan du måske trave eller løbe op og ned ad gangen. I værste fald, må du bruge de få kvadratmeter, der er på dit værelse, til armbøjninger, englehop, yoga, etc. (download træningsprogram til inspiration på [www.shw.dk](http://www.shw.dk)).

**4.** Gør noget sammen: Etabler en "livsline" til vigtige personer i dit liv, som du ved, at du altid kan tage fat i, hvis behovet melder sig. Aftal gerne, at I taler sammen på faste tidspunkter – gerne dagligt. Du kan også bruge tiden på at "catche up" med folk, du ikke har talt med længe, og som du nu har tid og mulighed for at kontakte. Brug også

teknologien til at være sammen på andre måder end over en samtale. Du kan fx spille computerspil med venner og familie eller deltage i familiens måltider virtuelt.

**5.** Gør noget meningsfuldt: Lav en plan for dagen. Sæt dig nogle mål. Forsøg at engagere dig i nogle små meningsfulde projekter. Du kan måske lave noget arbejdsrelateret, læse de bøger du aldrig har tid til at læse derhjemme, lytte til podcasts og lydbøger, planlægge de næste husprojekter eller den næste større ferie, se tv-serier, etc.

**6.** Spis og drik fornuftigt: Når kedsomheden sætter ind, er det fristende at "trøstespise og trøste-drikke". Man har brug for stimulanser. Pas på med for meget koffein og alkohol. Begge dele forringer søvnen, ligesom for meget alkohol kan være med til at forstærke de negative følelser, der kan opstå ved at være i corona-isolation.

## GODE RÅD TIL SKIBSLEDelsen OM FORBEREDELSE AF KARANTÆNE

*Af Torsten Mathias Augustsen, faglig leder i SEA HEALTH & WELFARE*

Som en del af skibsledelsen har du en naturlig interesse i, at dine medarbejdere kommer godt gennem karantænen, så de er klar til at tage fat, når de påmønstrer bagefter. Når først du eller dine medarbejdere er gået i karantæne, er der ikke så mange muligheder for at påvirke forløbet og omstændighederne for karantænen. Du bør derfor allerede, inden I går i karantæne, have forberedt dig, ved at overveje forskellige scenarier og tale med de parter, som er involveret i eller kan påvirke karantæneforløbet.

Sørg derfor for at:

- Overvej forskellige scenarier for hvordan en karantæne kan forløbe for den enkelte medarbejder.
- Have en klar aftale med rederiet om hvem som gør hvad, i tilfælde af at karantænen ikke forløber planmæssigt.
- Lave en oversigt over vigtige kontakter, herunder rederi, skibsledelsen, de involverede medarbejdere, evt. agenter osv., og dele denne oversigt med de involverede.
- Have aftaler på plads med dine medarbejdere i karantæne om hvordan de kan få fat i dig og/eller rederiet under karantænen.

Når medarbejderne har overstået karantænen, bør I i skibsledelsen foretage en debriefing af de involverede, for at indsamle erfaringer, som gør jer i stand til at forberede de næste kolleger endnu bedre på at gå i karantæne. I bør også se på, om der er aftaler med rederiet, agent eller andre involverede, som kan forbedres.

Download huskelister og træningsprogram på vores hjemmeside [www.shw.dk](http://www.shw.dk). Husk at du altid kan kontakte SEA HEALTH & WELFARE for råd og vejledning på +45 72 40 26 10 eller via mail på [info@shw.dk](mailto:info@shw.dk).



## Hurtig hjælp hvis du bliver sygemeldt

Med et PFA EarlyCare forløb får du gode muligheder for at komme godt tilbage på jobbet.

Læs mere på [pfa.dk/earlycare](https://pfa.dk/earlycare)  
eller ring til PFA på 70 12 50 00

**PFA**

Mere til dig

# PERMIT-TO-WORK

HEJ ESTER

Vi er et nystartet rederi og er i forbindelse med en havnestatskontrol på et af vores skibe blevet bedt om at fremvise et 'permit-to-work'-dokument, som vi desværre ikke var klar over, vi skulle have.

Har I mulighed for at fortælle mig, hvad en permit-to-work er og hvordan man fremskaffer den?  
Med venlig hilsen  
Knud Svendsen

HEJ KNUD

Det er et krav, at et rederi i forbindelse med deres SMS (safety management system) har udfærdiget et permit-to-work dokument, der skal anvendes i forbindelse med visse opgaver i det daglige arbejde om bord.

Et permit-to-work dokument fungerer som et ekstra sikkerhedslag, der skal være med til at minimere og forhindre arbejdsulykker. Det er derfor vigtigt at lave det så fyldestgørende som muligt, hvor alle sikkerheds- og sundhedsmæssige aspekter ved den kommende opgave gennemgås.

I bør oprette flere typer af permit-to-work dokumenter, fx til generelt vedligehold, arbejde i højden, arbejde i lukkede rum, hot work (svejsning, skærebrænding m.m.), slæbeopgaver, arbejde på elektriske anlæg m.v.

Årsagen til at I bør have flere typer af permit-to-work er, at det ikke er de samme omstændigheder, der er gældende ved forskellige arbejdsopgaver.

Hvordan I laver permit-to-work er op til jer. Det kan være som word eller excel fil, der kan printes ud, eller I kan købe adgang til et kommercielt permit-to-work system.

Det er vigtigt at pointere, at det er lovpligtigt at gemme permit-to-work checklister i mindst 12 måneder.

Med venlig hilsen  
Ester Ørum

## ET PERMIT TO WORK DOKUMENT BØR SOM MINIMUM INDEHOLDE FØLGENDE INFORMATION:

- Skibsnavn.
- Permit-to-work løbe-nr.
- Dato for udstedelse.
- Lokation (hvor på skibet arbejdet udføres).
- Hvem der skal udføre opgaven (besætning eller eksternt firma).
- Tidsrummet tilladelsen dækker over (arbejdets udførelse).
- Arbejdsleder (supervisor), navn og titel.
- Hvem udfører opgaven, navn og titel.
- Forskellige sikkerhedsspørgsmål i forbindelse med klargøring og udførelse af opgaven, fx opsætning af skilte, lukning af spygatter, ventilation, brandvagt, tool-box møde m.m.
- Hvilket sikkerhedsudstyr der skal anvendes samt andre kontrolspørgsmål eller anden information relevant for den enkelte opgave.
- Når opgaven er udført, skal permit-to-work nederst på siden indeholde en sektion, hvor der kvitteres for arbejdets udførelse og at arbejdsområdet er bragt tilbage til normal stand.



# GODE RÅD TIL BRUG AF VÆRNEFODTØJ

Hvad er et værnefodtøj og hvornår skal jeg anvende det?

Værnefodtøj, fodværn eller bedre kendt som sikkerhedssko, er en sko, som er designet til at passe på dine fødder mod forskellige farer på din arbejdsplads.



### DU SKAL ANVENDE SIKKERHEDSSKO:

- Hvis et arbejde ikke kan tilrettelægges og udføres forsvarligt ved brug af almindeligt, hensigtsmæssigt fodtøj.
- Når der er risiko for klemning.
- Når der er risiko for faldende objekter.

- Når der er risiko for, at fødderne udsættes for olie eller kemikalier.
- Når der er glat eller vådt.
- Når det står i risikovurderingen (APV).
- Når der skilles med det.

### HVAD SKAL JEG TÆNKE PÅ MED HENSYN TIL ANSKAFFELSE AF SIKKERHEDSSKO?

Det er ikke ligegyldigt, hvilke sikkerhedssko du vælger. Nogle sikkerhedssko har tåkappe, der beskytter tæerne mod faldende objekter eller klemskader. Andre har skridhæmmende egenskaber, så man står fast på glatte eller våde underlag. Nogle kan modstå kemikalier og andre beskytter mod at træde et søm op i foden. Valgmulighederne er mange og det er derfor vigtigt, at man vælger den rigtige sikkerhedssko til opgaven.

Derfor skal man altid lave en analyse af de risici, der er i forbindelse med arbejdet. Både når der skal indkøbes nye sikkerhedssko, samt når man vælger hvilken type sikkerhedssko, der skal anvendes til en given arbejdsopgave.

Du kan fx spørge:

- Hvilket arbejde skal udføres?
- Hvordan ser arbejdspladsen og omgivelserne ud?
- Hvad skal skoen beskytte mod?
- Hvem skal anvende sikkerhedsskoen?

Derudover er det vigtigt at huske på, at sikkerhedsskoen skal passe til den fod, der skal anvende den.

Sikkerhedssko skal kunne sidde fast, have en god pasform og må ikke give unødvendige gener.

Sålen skal sikre et godt fodfæste. Ved arbejde på stiger, trapper, armering og lignende underlag eller ved arbejde, hvor man går meget, bør der bruges sikkerhedssko med en smidig sål og separat hæl.

Kuldeisolerende sikkerhedssko bør være så rummelige, at der er plads til termosokker og/eller andre kuldebeskyttende lag, som i nødvendigt omfang kan absorbere eventuel sved eller lade den fordampe. Varmeisolerende fodtøj bør i særlig grad kunne absorbere eller tillade fordampning af sved.

Hvis brugeren fx er platfodet, har hælespore, hælepudebetændelse, akillessenebetændelse eller knyster ved storetåen, skal der anskaffes specielle sikkerhedssko.

### HVORDAN SKAL SKOENE VEDLIGEHOLDES?

Beskidte sko rengøres med en fugtig klud. Ler, sand, støv og andet snavs kan fjernes med en blød skobørste.

Skoene skal tørres og desinficeres i det omfang, det er nødvendigt.

Det er særligt vigtigt, at sikkerhedssko som er antistatiske, ledende eller skridhæmmende holdes rene.

Det samme gælder gulvet i arbejdsområdet.

Sko i fuldgarvet eller olieret læder, bør jævnligt imprægneres.

Sko i læder bør smøres jævnligt med skocremer eller læderfedt.

Våde sko skal altid tørres ved stuetemperatur og ikke i tørreskabe eller lignede.



## FINDES DER FORSKELLIGE TYPER SIKKERHEDSSKO?

Ja, sikkerhedssko findes i fem forskellige design, to klasser og tre kategorier.

### DESIGN:

A: lav sko

B: ankelstøvle

C: støvle til halv knæhøjde

D: støvle til knæhøjde

E: lårstøvle



### KLASSER:

Klasserne er inddelt efter deres evne til at kunne absorbere og tillade passage af fugt, samt om skoen nedbrydes af vand.

**Klasse 1:** Fodtøj fremstillet af læder, tekstil og lign. materialer.

**Klasse 2:** Fodtøj fremstillet af gummi eller polyuretan.

### KATEGORIER:

**S1-S5:** Sikkerhedssko med tåkappe der beskytter foden mod tryk og stød på op til 200 Joule, evt. med supplerende egenskaber.

**PB-P5:** Lette sikkerhedssko med tåkappe der beskytter foden mod tryk og stød på op til 100 Joule, evt. med supplerende egenskaber.

**O1-O5:** Arbejdssko uden tåkappe evt. med supplerende egenskaber.

v = obligatoriske

◇ = skoen skal udover basic kravene opfylde mindst et af disse tillægskrav

+ = skoen skal udover basic kravene opfylde mindst et af disse krav

|                  |                                  |  | KATEGORI |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|------------------|----------------------------------|--|----------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|                  | SYMBOL                           | BESKYTTELSESEGENSKABER                           | SB       | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | 0B  | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| HELE<br>FODTØJET | A                                | Antistatiske egenskaber                          |          | v  | v  | v  | v  | v  | ◇   | v  | v  | v  | v  | v  |
|                  | E                                | Trædefladens energiabsorbtion                    |          | v  | v  | v  | v  | v  | ◇   | v  | v  | v  | v  | v  |
|                  |                                  | Lukket trædeflade                                |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                  | WR                               | Vandafvisende                                    |          |    |    |    |    |    | ◇   |    |    |    |    |    |
|                  |                                  | Ydersål med slidmønster                          |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                  | P                                | Indtrægningsmodstand (sømværn)                   |          |    |    | v  |    | v  | ◇   |    |    | v  |    | v  |
|                  | C                                | Elektrisk ledende fodtøj                         |          |    |    |    |    |    | ◇   |    |    |    |    |    |
|                  | HI                               | Varmeisoleret fodtøj                             |          |    |    |    |    |    | ◇   |    |    |    |    |    |
|                  | CI                               | Kuldeisoleret fodtøj                             |          |    |    |    |    |    | ◇   |    |    |    |    |    |
|                  | AN                               | Ankel-/vristbeskyttelse                          |          |    |    |    |    |    | ◇   |    |    |    |    |    |
|                  | I                                | Elektrisk isolerende fodtøj                      |          |    |    |    |    |    | (◇) |    |    |    |    |    |
| M                | Metatarsal/mellemfodsbeskyttelse |  |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
| OVERDEL          | WRU                              | Vandafvisende overdel                            |          |    | v  | v  |    |    |     |    | v  | v  |    |    |
|                  | CR                               | Skærefast  |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
| SÅLEN            | HRO                              | Varmebestandig slidsål                           |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                  | ORO                              | Oliebemandig slidsål (EN345/EN347)               | v        | v  | v  | v  | v  | v  |     | v  | v  | v  | v  | v  |
|                  | FO                               | Oliebemandig slidsål (EN ISO 20345/EN ISO 20347) | v        | v  | v  | v  | v  | v  |     |    |    |    |    |    |
|                  | -                                | Mønstret sål                                     |          |    |    | v  |    | v  |     |    |    | v  |    | v  |
|                  | SRA                              | Skridsikker iht. test på flisegulv med en NLS    | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |
|                  | SRB                              | Skridsikker iht. test på stålulv med en NLS      | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |
|                  | SRC                              | Opfylder både SRA + SRB                          | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |



### SKAL ARBEJDSGIVEREN BETALE, HVIS JEG ØNSKER EN BESTEMT SIKKERHEDSSKO?

Nej, ikke nødvendigvis. Arbejdsgiveren skal sikre, at du har et par egnede sikkerhedssko med de rigtige egenskaber til opgaven.

Hvis de udleverede sko giver unødvendige gener og dermed ikke passer til brugeren, er det arbejdsgiverens ansvar at tilbyde nogle andre sikkerhedssko evt. fra et fast udvalg som rederiet gør brug af.

Brugeren har pligt til at afprøve disse først, inden at brugeren ud fra et sagligt grundlag, kan argumentere for, at ingen af skoene er passende. Først derefter må brugeren komme med ønsker til, hvilken sikkerhedssko denne ønsker.

### PLIGTER OG ANSVAR

Arbejdsgiveren skal sørge for at:

- Brugere forsynes med egnede sikkerhedssko, og at sikkerhedsskoene bliver brugt straks ved arbejdets begyndelse og under hele arbejdet.
- Sikkerhedsskoene til enhver tid yder den tilsigtede beskyttelse og ikke medfører unødige gener. Sikkerhedsskoene skal være egnede til brug under de eksisterende forhold på arbejdsstedet, vælges under hensyn til de ergonomiske forhold og passe til brugeren, eventuelt efter tilpasning.
- De valgte sikkerhedssko er CE-mærkede..
- Sikkerhedsskoene vedligeholdes og opbevares efter leverandørens anvisninger, herunder rengøres, tørres og desinficeres i nødvendigt omfang, inden de tages i brug.
- Brugere får instruktion i brugen af sikkerhedssko, bl.a. på baggrund af oplysningerne i brugsanvisningen og oplyses om faren ved ikke at bruge dem.

Brugeren skal:

- Bruge sikkerhedssko straks fra arbejdets begyndelse og under hele dets varighed.
- Kontrollere skoen for fejl og mangler.
- Medvirke til, at sikkerhedsskoene virker efter hensigten, og meddele fejl og mangler til arbejdsgiveren, arbejdslederen eller sikkerhedsorganisationen.

Kilde ref.:

AT-vejledning D.5.6-1 Værnefodtøj

DS EN ISO 20345:2012

DS EN ISO 20347:2012

Din sikkerhed- Sikkerhedsudstyr A/S

### HVILKE KRAV OG MÆRKNING ER DER TIL MINE SIKKERHEDSSKO?

Sikkerhedssko skal være CE-mærkede.

Derudover skal skoen være mærket på en tydelig og permanent måde med følgende:

- Størrelse
- Fabrikantens identifikationsmærke
- Fabrikantens typebetegnelse
- Årstal samt kvartal for produktion
- Ref. til standard, fx ISO 20345
- Symboler til supplerende egenskaber samt kategori

### ER DET TILLADT AT GENBRUGE GAMLE SIKKERHEDSSKO?

Ja, hvis skoen er i god stand og passer til brugeren og er egnet til arbejdsopgaven. Sikkerhedssko har ikke en fast levetid, da det i høj grad afhænger af det miljø eller de omstændigheder skoene anvendes under, men det anbefales, at man skifter sikkerhedssko med jævne mellemrum. Sikkerhedssko skal altid udskiftes, hvis skoen er gået i stykker eller grundet slitage har mistet sine særlige egenskaber.



# 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](mailto:fit4sea@shw.dk). Så hjælper vi jer i gang - god træning!  
Øvrigt udstyr kan ses på hjemmesiden [www.shw.dk](http://www.shw.dk)

**FitnessEngros** <sup>dk</sup>

SEA HEALTH  
& WELFARE



# Er du Fit4SEA?

## Mød tre seje søfarende, der er!

At være i god fysisk form er vigtigt for et langt, godt og sundt liv til søs.

Når du er i fysisk god form, kan du lettere overkomme hverdagens strabadser og opgaver om bord – såvel som derhjemme. Ikke nok med det, så påvirker fysisk aktivitet også dit psykiske velvære. Det ved maskinmester, Michael Thinnesen, styrmand, Johan K. Jacobsen og skibsassistent Jesper A. Hansen, alt om. Alle tre har vundet en podieplads i sportskonkurrencen, Fit4SEA 2020.

Mød her de tre søfarende og få inspiration til at komme i gang selv – måske endda med dine kollegaer?



**MICHAEL THINNESEN**  
MASKINMESTER PÅ GIJON KNUITSEN  
55 ÅR

VINDER AF 'FIT4SEA 2020 - LØB'

"Jeg deltager i Fit4SEA, fordi jeg generelt udfordres af alle former for konkurrence, men i lige så høj grad for at holde mig fysisk "fit for fight". Sidst - men ikke mindst - for at bremse det aldersbetingede muskelforfald. Jeg træner 5-7 gange om ugen, og jeg deltager i alle Fit4SEA 'challenges', og skulle vi mangle udfordringer om bord, stabler jeg gerne selv én på benene. Det er ikke kun for træningens skyld, men i lige så høj grad for at få gang i samværet og det sociale liv på skibet."



**JOHAN K. JACOBSEN**  
1. STYRMAND PÅ  
ESVAGT ALBERT BETZ  
36 ÅR

2. PLADSEN I 'FIT4SEA 2020 RONING'

"Jeg har været med i Fit4SEA, siden jeg i 2015 startede i den danske handelsflåde, men jeg har altid været aktiv i træning og fokuseret på at holde mig i form. Delvist for at holde min astma på afstand. Det er særligt de sidste par år, jeg har givet den gas i træningslokalet. Fit4SEA bruger jeg som en motivationsfaktor, og det har hjulpet rigtig godt indtil videre. Og så er T-shirten en fin pris at opnå i de forskellige discipliner".



**JESPER A. HANSEN**  
SKIBSASSISTENT PÅ ESVAGT FROUDE  
45 ÅR

VINDER AF 'FIT4SEA 2020 CROSS'

"Jeg deltager i Fit4SEA, fordi jeg gerne ville tabe mig, og så var det en god mulighed for at holde styr på træningen. Jeg træner ca. 1 time hver anden dag og jeg tabte mig 43 kg sidste år."



### CHALLENGES

En nem måde at få kickstartet din træning på kan fx være med en "Challenge". I SEA HEALTH & WELFARE har vi lavet en række udfordringer som en månedskalender med en lille daglig workout. På den måde behøver du ikke at tænke over, hvad du skal lave i dag eller i morgen, samtidig med at du ikke behøver meget plads eller udstyr. Mange søfarende bruger allerede disse workouts som en del af deres egen træning og for at lave en aktivitet sammen med andre kollegaer. Kaptajn Blazej Bakalarczyk og hans crew på FIONIA SWAN laver ofte challenges sammen - enten på dækket eller i deres træningslokale. Download udfordringer via hjemmesiden eller i Fit4SEA Community gruppen på Facebook.



## Planter, krydderurter og blomster:

# VELKOMMEN OM BORD I DE FLYDENDE URTEHAVER

Hvem siger, at man kun kan dyrke planter på land? Man kan lige så godt dyrke liljer og tomater året rundt på et skib. VISTULA-, MONACO-, MAASTRICHT-, MARSEILLE-, VAYENGA- og EBBA MAERSK er levende bevis på dette. Vi er blevet inviteret i urtehaverne på de seks containerskibe.

Af Belinda Hoff, velfærdsrådgiver i SEA HEALTH & WELFARE, Brielle, Rotterdam

### 1. VISTULA MAERSK

"Oliver og jeg havde det så sjovt med at lave vores egen lille have. Vi havde det VIRKELIG sjovt med at lave den her! Vi satte noget god musik på og drømte os væk. Ligesom om vi havde været hjemme! Men det at være herude på havet gjorde det faktisk til noget helt særligt. Nu har overstyrmand Daniel samlet alle aspiranterne, Oliver, Anders og Kalle, og de har det alle sjovt med at lave blomsterbede, der ser lidt mere professionelle ud! "

– Karin, aspirant

### 2. MONACO MAERSK

"Jeg ønskede mig en have på skibet, fordi jeg savnede mine planter derhjemme. Derhjemme plejede jeg at tale med mine planter, sørge for at fjerne de døde blade og blomster og vande dem hver dag. Planter ændrer et rums udseende markant. De bringer et rum til live. I en verden omgivet af blåt, er dette strejf af grønt en livline. Der er ingen tvivl om, at messen ser endnu smukkere ud end før, nu hvor vi har en have på skibet. Planter i fællesområderne og på vores værelser har en positiv psykisk indvirkning på besætningen. At have noget levende at tage sig af virker beroligende på besætningen, ikke mindst i disse tider, hvor orlov på land ofte ikke er muligt, og vi tilbringer længere tid til søs."

– Jeffrey, overstyrmand



### 3. MAASTRICHT MAERSK

"Det var her, det hele startede! Besætningen bad mig hjælpe med at skaffe jord og planter, blomster og krydderurter om bord. De havde den bedste, mest motiverende oplevelse, da deres jordbærplante var i blomst, og de første to 'havdyrkede' (som i 'hjemmedyrkede') jordbær blev brugt som pynt på vaniljeisdesserten og givet til de to besætningsmedlemmer, der havde været længst om bord. Nu hjælper alle med at passe planterne. De giver det endda videre som en opgave til deres afløsere."

- Velfærdsrådgiver i SEA HEALTH & WELFARE, Belinda Hoff

### 4. MARSEILLE MAERSK

"Jeg har aldrig været på et skib med så mange planter. De giver værelserne en særlig æstetik. De bliver alle passet hver dag, og det skaber en særlig stemning af liv og lys, en slags følelse af at være hjemme."

- Jannie Dinesen, 2. styrmand

### 5. VAYENGA MAERSK

"Vi har haft planter om bord, siden vi overtog skibet i 2018, men urtehaven blev først anlagt i år. Planterne og krydderurterne bliver passet af aspiranterne Daniel Florin Panait og Andreas Sveistrup og overstyrmand Lars-Philip Traneflykt, vores 'svenske kok'. Lars-Philip bruger krydderurterne, når han hjælper hovmesteren i kabyssen."

- Steen B. Larsen, kaptajn

### 6. EBBA MAERSK

"Disse planter blev plantet af den tidligere besætning. Jeg har passet dem, siden jeg påmønstrede sidste måned. Det er tomatplanter. Forhåbentlig får vi snart en tomat at se."

- Fevin Victor, 3. styrmand

SEA HEALTH & WELFARE tilbyder hjælp med køb og levering af alt, I har brug for til jeres drivhus, i Rotterdam Havn.

Kontakt velfærdsrådgiver Belinda Hoff på e-mail [bho@shw.dk](mailto:bho@shw.dk) eller telefon (+31) (0)62 04 06 860.





## Nyt i The Seafarers' Library – Søfartens Biblioteks elektroniske afdeling Magasiner på engelsk og dansk

Når du er oprettet som låner i det elektroniske bibliotek, har du adgang til godt 800 magasiner og blade. De fleste er på engelsk, men der findes en mindre samling danske blade fra Aller Press, som du kan se her på siden. Når du er logget ind i biblioteket via app'en Libby, får du de danske magasiner frem, ved at sætte dine ønsker/preferences til Format=Magazines og Language=Danish.

Hvis du vil se alle 800 magasiner, vælger du Preferences igen, og sætter Language tilbage til "Any".

Magasinerne er inddelt i mange emner, fx:

- Business & Finance (f.eks. The Economist, MoneyWeek og Home Business Magazine)
- Sports (f.eks. Big League, Boxing News og Baseball America)
- Boating & Aviation (f.eks. Ships Monthly, Practical Boat Owner og Flying)

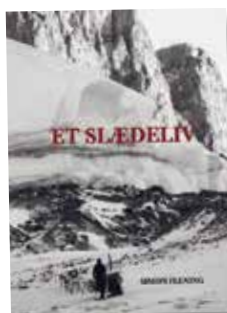
- Health & Fitness (f.eks. Men's Health og Runners World)
- Travel & Outdoor (f.eks. Backpacker, The Great Outdoors og Caravan and Outdoor Life)
- Food (f.eks. Cook's Illustrated, Gourmet Traveller og Eat Well)

Er du endnu ikke oprettet som låner, kan du sende en mail til [bibliotek@shw.dk](mailto:bibliotek@shw.dk) med disse oplysninger:

- Fulde navn
- E-mail
- Password på fire bogstaver/tal
- Dit skib og rederi
- Ønsker du at modtage informationer fra biblioteket ja/nej

Bøger er tilgængelige i 28 dage efter download, magasiner i 21 dage. Du kan altid genlåne en bog eller et magasin.





Husk at du altid kan få friske bøger til skibsbiblioteket. Skriv direkte til bibliotek@shw.dk og få en kasse blandede bøger eller kontakt et af vores depoter, der findes på SEA HEALTH & WELFAREs stationer i Brielle, Rotterdam og Port Said, Egypten, samt hos de Danske Sømands- og Udlandskirker i Gøteborg, Hamborg, Rotterdam, Algeciras, Singapore, Tanjung Pelepas og Hong Kong.

### DANMARK SOM SØFARTSNATION – FORTÆLLINGER, INTERESSER OG IDENTITET Gennem 250 ÅR

Anders Ravn Sørensen

#### M/S Museet for Søfarts årbog.

Siden slutningen af 1700-tallet har en særlig fortælling om Danmark som søfartsnation taget form. Denne bog skildrer det kulturelle og identitetsmæssige aftryk, som søfartsfortællingen har sat i dansk kultur, kunst og selvforståelse. Samtidig undersøger den, hvem det er, der har brugt søfartsfortællingen, til bl.a. at styrke de maritime erhvervs legitimitet. Bogen er et bidrag til dansk identitetshistorie skrevet ud fra et erhvervshistorisk perspektiv, der sætter fokus på, hvordan en stærk dansk identitetsfortælling udvikles på baggrund af særlige erhvervsinteresser. Bogen viser tillige, hvordan fortællingen om søfartsnationen Danmark løbende har været i konflikt med andre store grundfortællinger om, hvordan det moderne Danmark blev til, ikke mindst som landbrugsnation og velfærdsstat.

### SØFARTSHISTORIER – DANMARKSHISTORIEN TIL SØS

Jeppe Nevers og Red: Anders Ravn Sørensen

Forfatterne fortæller om søfartens afgørende betydning for Danmarkshistorien. Danmarkshistorien bliver ofte fortalt med de folkelige bevægelser, demokratiet og udviklingen af velfærds-

staten som omdrejningspunkt. Men ofte glemmes Danmarks afgørende rolle som søfarts- og handelsnation. Det vil forfatterne lave om på, og de giver med Danmarks maritime historie som omdrejningspunkt nye perspektiver på Danmarkshistorien. Bl.a. søfartens afgørende rolle i Danmarks økonomiske vækst.

### ET SLÆDELIV

Simon Flening

På den lille militærstation, Daneborg, i Nordøstgrønland befinder der sig en lille unik del af Forsvaret. Det er her Slædepatruljen Sirius, en af Forsvarets specialenheder, har hjemsted. Siden 1950 har seks slædehold patruljeret den nord- og nordøstgrønlandske kystlinje med hundeslæde for at håndhæve Rigsfællesskabets suverænitæt i området. I bogen får vi Simon Flenings personlige skildring af tiden som patruljefører ved Slædepatruljen Sirius. Kom med ud på eventyrlige slæderejser og forstå, hvorfor det er den nemmeste beslutning i verden at rive 26 måneder ud af sin kalender til fordel for et slædeliv i Nordøstgrønland

### JUTLANDIA – KRIG, KALD & KÆRLIGHED

Helle Juhl

De danske sygeplejersker på hospitalsskibet JUTLANDIA ydede en enorm indsats under Korea-krigen for mange tusinde

krigsofre. Deres kyndige behandling og varme omsorg reddede menneskeliv. Men deres fortælling er aldrig blevet fortalt før nu. I bogen giver Helle Juhl et enestående indblik i deres traumatiske hverdag på JUTLANDIA, hvor de stod ansigt til ansigt med den grusomme krigs menneskelige ofre og hvordan sygeplejerskerne revolutionerede nødhjælpen. I bogen finder man personlige fotos og dagbogsnotater, der giver et helt særligt indblik i sygeplejerskernes oplevelser på JUTLANDIA, som trods krigens kulde, også var fyldt af kærlighed og menneskelig varme.

### PIGEN FRA DET STORE HVIDE SKIB

Mich Vraa og Jesper Bugge Kold

Året er 1951, og sygeplejersken Molly Dahl ønsker at lægge 2. verdenskrigs traumer og livet i Danmark bag sig. Hun bliver sygeplejerske om bord på JUTLANDIA, der har kurs mod Busan i Sydkorea og endnu en krig, der har sat flere lande i brand. Elleveårige Yun er på vej til Busan efter at have mistet alt under krigen i Nordkorea, og de to fortællinger flettes sammen på JUTLANDIA. Det er en god historie, de to forfattere fortæller i romanen. JUTLANDIAS rejse fra København over bl.a. Port Said til Busan er spændende og interessant, og Yuns oplevelser på turen fra Nordkorea til JUTLANDIA er voldsomme og desværre nok meget realistiske.



## DET MENTALE MOTIONSCENTER

På Psykiatrifondens hjemmeside finder man Det mentale motionscenter. Her kan man finde øvelser til at håndtere angst, kognitive vanskeligheder, stress og depression.

Der er øvelser, der fx kan hjælpe med at forbedre ens nattesøvn samt mindfulness- og compassion-øvelser.

Mindfulness går ud på at være nærværende i det liv, man har lige nu, og at man arbejder med sin opmærksomhed på dette. Under mindfulnesspunktet ligger to klassiske bodyscan-øvelser, to yogasessioner (en kort og en lang) og tre meditationsøvelser i forskellig længde. Compassion er at være opmærksom på og give plads til sine egne og andres reaktioner og udfordringer. Under dette punkt finder man fire små øvelser: "Compassion on-the-go" (den lynhurtige compassion pause), "Hvorfor compassion", "Træk vejret og reflekter" og "Stabilisér dit sind".



## SCANDINAVIAN STAR – KAMPEN FOR AT FÅ SVAR

D. 7. april 1990 mistede 159 mennesker livet under mordbranden på SCANDINAVIAN STAR. I denne serie på seks afsnit fortæller overlevende og pårørende, hvad tragedien har gjort ved dem. Journalist Lars Halskov, der i årevis har

fulgt og gravet i sagen, følger nye spor i efterforskningen og blottægger, hvordan myndighederne svigtede. For hvem satte ild på skibet? Det er aldrig blevet opklaret.

Podcasten er produceret af Jonas Schrøder Andreasen og er lavet af Politiken, DR, NRK og TV4 i Sverige. Afsnittene er: "På vej hjem", "Dødsbranden", "Hvorfor brændte det igen?", "Begravelserne", "Den amerikanske forbindelse" og "Myndighedernes svigt". De to første afsnit er gratis, herefter skal man være Politiken-abonnent for at lytte med.



## FLYVENDE TALLERKEN

I 2020 offentliggjorde Pentagon en række videoer, der viser UFO'er flyve rundt over amerikansk jord. Ingen ved præcist, hvad der er på videoerne, men det ligner teknologi, der ikke er opfundet af mennesker. Der flyver altså noget rundt over Jorden, vi ikke kan forklare, og vi har det på video. Pentagon meldte også ud, at de i årevis har postet penge i en hemmelig UFO-enhed, og at i resten af verden lader antallet af UFO-observationer også til at stige.

Det fik vært og tilrettelægger Frederik Dirks Gottlieb i gang med at undersøge, om der er liv i rummet, og om vi allerede har haft besøg. I hver episode (foreløbig 15; med 15 mere på vej) undersøger han sammen med astrofysiker Anja Cetti Andersen og en spændende gæst, hvad der er op og ned på de flyvende tallerkener. Bl.a. taler de i et afsnit med en søfarende, der også har set noget...



# at SEA

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers



## **The crew on DAN SABIA says yes to community 04**

How to survive two weeks of hotel quarantine 10

Ask the consultant: Permits to work 13

Good advice on the use of safety footwear 14

The KVH logo is displayed in white text on a red rectangular background. The letters are stylized with horizontal lines through them.

# KVH Link

Introducing the ultimate digital news  
& entertainment experience for crew



A vital link to home to improve crew  
morale, wellbeing, and retention

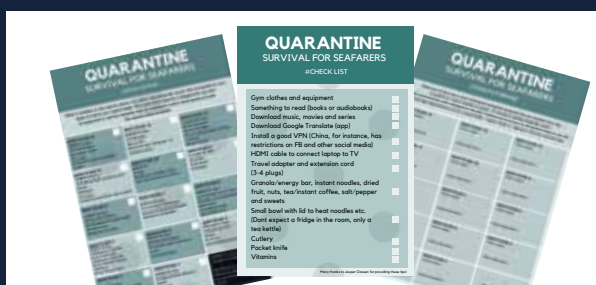
KVH Link brings seafarers treasured connections to home, easily and affordably,  
through daily news updates, favorite movies, TV, music, and the thrill of sports.

Request your demo today! [kvh.com/link](http://kvh.com/link)

# CONTENT



The crew on DAN SABIA says yes to community 04



How to survive two weeks of hotel quarantine 10



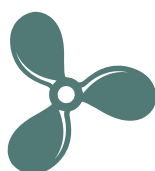
Ask the consultant: Permits to work 13

GOOD ADVICE ON THE USE OF SAFETY FOOTWEAR 14  
ARE YOU FIT4SEA – MEET THREE SEAFARERS  
WHO ARE 19

PLANTS, HERBS AND FLOWERS: WELCOME  
ABOARD FLOATING GARDENS 20  
THE SEAFARERS' LIBRARY 22

Publisher

SEA HEALTH  
& WELFARE



Højnæsvej 56  
2610 Rødovre, Denmark  
Editor in chief René Andersen  
Executive editors  
Jacob Christensen  
Torsten Mathias Augustsen  
Contact Dyveke Nielsen  
dni@shw.dk / +45 3140 5713

Authors

Kirstine Thye Skovhøj, Irene Olsen, Ester Ørum,  
Pernille Voigt Nordstrand, Belinda Hoff, Jesper  
Clausen, Søren Diederichsen and Torsten Mathias  
Augustsen

Design and Graphic Production Kailow A/S,  
CSR & Environmental & OHS certified

Print run 3.000

Published three times a year

Subscribe/unsubscribe: atsea@shw.dk

Front cover: DAN SABIA by Captain Jens Mortensen

# THE CREW ON DAN SABIA SAYS YES TO COMMUNITY

Intense speed and high security levels do not stand in the way of creating a work community with room for social activities, spontaneity and crazy ideas. DAN SABIA has won the prize as Welfare Ship of the Year in 2020.

By Kirstine Thye Skovhøj, journalist

Laughing, cheering and hard-hitting of the puck can be heard when the crew aboard DAN SABIA engages in a game of golf on the deck armed with an ice hockey puck and croquet mallets. Laughter and friendly teasing carry on the sea air off the Brazilian coast, where the ship flying the Danish flag transports crude oil from oil rigs to mainland ports. Both speed and security requirements are high. The 25-people crew consists of people from Brazil, Poland, the Philippines, Denmark and the Faroe Islands, who are aboard the ship between 8 weeks and 6 months or, in the case of some, even longer, because the COVID-19 situation has made signing on and off difficult.

"The social activities make us feel less stressed and less worried about being far away from home for long periods at a time. The team spirit created by the social things we do together makes us a good work team," says Brazilian Samara Bezerra who is 4th engineer.

Between the intense operations, the ship's captain and crew prioritise time for activi-

ties such as darts, bingo, themed parties, communal training, swimming and their own special version of the contest X-factor. The crew's strong commitment and strong sense of community have earned DAN SABIA the title 'Welfare ship of the year' in 2020 – a new prize in SEA HEALTH & WELFARE initiated to bring focus on welfare and well-being at sea.

There are several reasons why the crew supports the social initiatives and wants to participate in activities after working hours instead of withdrawing to their cabins. Captain Jens Heri Bolstad Mortensen, who has sailed a year as captain of DAN SABIA, explains:

"If a crew is to thrive, cooperate and perform at a high level, it is important to prioritise the social life on board. In that way, they are prepared to work hard while also being able to enjoy each other's company after a tough shift. It is not unheard of to swap Wednesday for Sunday aboard our ship. We seize the chance to do something together when it arises." At the ship's monthly safety meeting, the

captain asks the crew to come up with suggestions for activities that can be implemented on board.

"It is important to recognise that we are a group of people from different cultures and that we are motivated by different things. For instance, Filipinos enjoy singing and activities in which prizes are at stake. We all like food from our home countries, so that is also something which we prioritise when celebrating festivals," he says. The captain stresses that the strong social community on board is the achievement of the entire crew, and that chief engineer Michael Thinnesen is instrumental in implementing many of the physical activities aboard the ship. These tireless initiators are a great boost to the community. (Meet Michael on p. 19).

## SUPPORT FROM THE SHIPPING COMPANY

Throughout his working life, Jens Heri Bolstad Mortensen, who went to sea when he was 15 years old, has sailed on ships characterised by what he describes as a slightly old-fashioned approach.

## - Welfare ship of the year -

"We spent a lot of time alone in our cabins watching video, because no one took the initiative for social activities. I always thought that, once I became captain, things should be different. As captain, it is my job always to be positive and open to the crew's suggestions for social activities." The only time Jens Heri Bolstad Mortensen has been reluctant to immediately approval of an activity was when a spontaneous swim in the sea was suggested.

"I was a little reluctant due to the risk of sharks, but we found a solution involving launching a lifeboat and a life belt. They really enjoyed that activity," he says. DAN SABIA receives a lot of support from the shipping company – also for activities such as golf on deck and swimming in the sea that otherwise might have been turned down. Senior crewing manager from KNOT Management Denmark, Bo Hauge, explains:

"In general, we facilitate all welfare requests that we receive from our ships. It is important that these requests are made at

the crew's wish, and not thrust upon them by the shipping office. If we compare the cost of, for instance, a table football table or a fitness machine to the importance of creating welfare on board, the cost is very low. All those small things contribute to well-being and help counteract the loneliness that, unfortunately, is a globally rising problem within the shipping industry."

It is of great value to the shipping company that the crew wishes to be part of the community on board. Bo Hauge explains: "We mainly employ people who also wish to engage in the social life on board – we know that mental health is just as important as physical health. Among other things, mental health is facilitated through social relations and through being able to communicate with those at home, day or night."

The shipping company sees it as one of its foremost duties to ensure its workers' well-being and ability to perform at their best while on board. Great demands are placed on the offshore industry with focus

on protecting the environment, marine environment and safe navigation.

"People should return home to their loved ones in the same good state, physically and mentally, as when they signed on the ship. Our slogan is 'We are committed to safety' and we take that very seriously."

### WHAT IS 'WELFARE SHIP OF THE YEAR'?

A good welfare ship promotes community, mental- and physical well-being, prevents social isolation and involves everyone on board.

The winner gets to choose a prize at the value of DKK 5,000. In 2020, 11 ships participated. They were: ADRIATIC GAS, ANNA KNUITSEN, DAN SABIA, GRETE MAERSK, GIJON KNUITSEN, MANCHESTER MAERSK, MILAN MAERSK, ORASILA, TERN SEA, TORM LAURA and VUOKSI MAERSK.



### 3 TIPS FROM DAN SABIA TO PROMOTE SOCIAL ACTIVITIES

- Ask the crew what they want. If they do not have any ideas, you can find inspiration at SEA HEALTH & WELFARE.
- Think positive! First and foremost, say yes to the crew's suggestions. If a suggestion does not work, try something else.
- Use the money the ship receives from the shipping company to support social activities. The chance of winning something is a strong incentive to participate in activities and makes the activities more fun.
- Accept that all people are different. No one should feel forced to do anything. Sense what the individual crew members want.

(Source: Captain Jens Heri Bolstad Mortensen)

### DAN SABIA'S X-FACTOR RULES:

- Anyone can participate.
- Appoint three judges to decide who goes on to the final. Aboard DAN SABIA, all participants go on to the final.
- Everyone receives a ballot on which to give points to their number 1, 2 and 3. Number 1 gets 5 points, number 2 gets 3 points, and number 3 gets 1 point.
- The judges each receive 2 ballots, so their votes carry greater weight.
- The judges count the votes.
- The winner is awarded a prize – for instance, a monetary award of about DKK 500.

### DAN SABIA

Shuttle tanker (DP type 2), only sails in Brazil (cabotage sailing), loads crude oil from oil rigs and sails to port terminals for off-loading.

The crew consists of 25 persons from the Philippines, Brazil, Denmark, Poland and the Faroe Islands. The crew is aboard the ship between 8 weeks and 6 months.

Flag state: Denmark  
Shipping company: KNOT Management Denmark A/S  
Gross Tonnage: 36303  
Summer DWT: 59317 t  
Length x width: 207 x 32.2



# Thank you to all participants in 'WELFARE SHIP OF THE YEAR 2020'

With big congratulations to DAN SABIA as the winner of 'Welfare ship of the year 2020', we would also like to send a big thank you to all the other nominated ships and crews. Every single nomination brought smiles to all the judges with great stories, lovely photos and nice videos of the everyday life and welfare at sea.

Each in their own way, every nomination showed how focus is set on welfare and wellbeing on board for all crew. Everything from joined activities and games, good conversation and respect for one another, training sessions and movie nights, to chilli sauces and hoodies with own crew logo showed us inspiring examples of welfare

ships with passionate crew members. We look forward to even more inspiring stories about enthusiastic souls and fun activities when we continue 'Welfare ship of the year 2021'.

Stay updated on our website as well as our social media platforms.

ANNA KNUTSEN



MILAN MAERSK



ADRIATIC GAS



ORASILA



VUOKSI MAERSK



## GIJON KNUTSEN



"The crew of GIJON KNUTSEN shows enthusiasm for all conceivable (and unthinkable) social initiatives and proposals they may be presented with. Everything new is good news here at GIJON KNUTSEN, especially when it involves joint social activities, e.g. bingo games, table tennis, darts, basketball, plank challenge and not least workout in the gym. In addition, we take pride in gathering for TV and movie nights to avoid sitting separately in each of our chambers. There is genuine care and empathy to be traced across ethnicity, culture and rank".

## MANCHESTER MAERSK



"If someone has a birthday, we make sure to make him or her feel special on that day. We sing birthday songs during dinner time and chief cook bakes some cakes. This is very important to do for each other as you are away from home on your birthday. It can make you feel upset if that day goes without celebration."

## GRETE MAERSK



"We had so much fun during those Christmas days. As no one of us were able to go ashore, we wrapped anything we could think of as a present even the umbrella, wasabi and a can of sardines and all of us had a good laugh. There are times that we had so much fun that we forgot to take pictures."

## TERN SEA



"Life on board is hard but staying here with my great and cheerful crewmates releases my stress. As you can see on the video, we manage to have a joyful welfare onboard. The crew are always creative and cooperative on new games and ideas. This well-harmonious camaraderie on board makes us feel at home even we are in the middle of the ocean."

## TORM LAURA

"On board TORM LAURA, there are all types of social activities for all crew members across age, gender and nationality. Even though we are four different nationalities, we do our best to socialize as much as possible. We do our best to gather as many crew members as possible because we know that these social initiatives really help in going through tough times with no shore leave or crew change."

## Nominate your welfare ship

Do you also work on a ship with great colleagues, a lot of companionship and social activities?

If so, nominate your ship to Welfare ship of the year 2021 and get the chance of winning a prize to the ship worth 5.000 DKK. See more at [www.shw.dk](http://www.shw.dk)



# PROMOTE

## social activities

Chief psychologist at SEA HEALTH & WELFARE, Søren Diedrichsen, explains why it is important to prioritise social life and community on board.

By Kirstine Thye Skovhøj, journalist

### WHY ARE SOCIAL ACTIVITIES ON BOARD IMPORTANT?

"The purpose of the ships is to sail from A to B, but it is the people aboard the ships who make it happen. It is decisive that they cooperate, take care of each other and feel confident enough in each other's company to address what is difficult, such as a difficult and dangerous work situation. Open and trustful communication is the glue that binds everything on board together and helps ensure that dangerous situations do not arise.

It is a precondition for a good and safe working environment that the shipping company and management are prepared to promote trust. Social activities are paramount to building trust among a crew."

### WHAT CAN THE SHIPPING COMPANY AND MANAGEMENT ABOARD THE SHIP DO TO STRENGTHEN THE SOCIAL LIFE?

"You need to understand that it is important. If focusing on the social life of the crew is an inherent part of the shipping company's culture, and if you have leaders who pursue an interest in social life, you will have crews that thrive and, accordingly, do a good job. Basically, as a leader, you need to show an active interest in the

people around you. Social life is not restricted to organised activities such as tournaments, movie nights or bingo, but also relates to everyday occurrences. Use a coffee break to ask about a crew member's family, so that you do not only talk about work, but also about life outside of work."

### WHAT CAN YOU DO TO EMBRACE CULTURAL DIFFERENCES ON BOARD?

"You need to understand and accept that all cultures are different and that there are many ways in which to do things. Your way is not necessarily the right way.

For those members of the crew who come from cultures with a very hierarchical structure, it is easier to engage in social contexts in which the hierarchy is discarded in favour of a more equal approach.

Ask and find out which special occasions are important to the different nationalities on board. In general, ask about each other – ask about sports, religion, music, films and food – get to know each other and try to understand each other. The better you know each other, the more difficult it is to be judgemental."



# How to survive two weeks of **HOTEL QUARANTINE**

At SEA HEALTH & WELFARE, we have received several inquiries from seafarers seeking advice and guidance on how to best prepare for two long weeks in isolation in a hotel room without physical contact with other people. We have gathered the best experiences and advice from seafarers who have been through quarantine and asked our experts to give their recommendations.

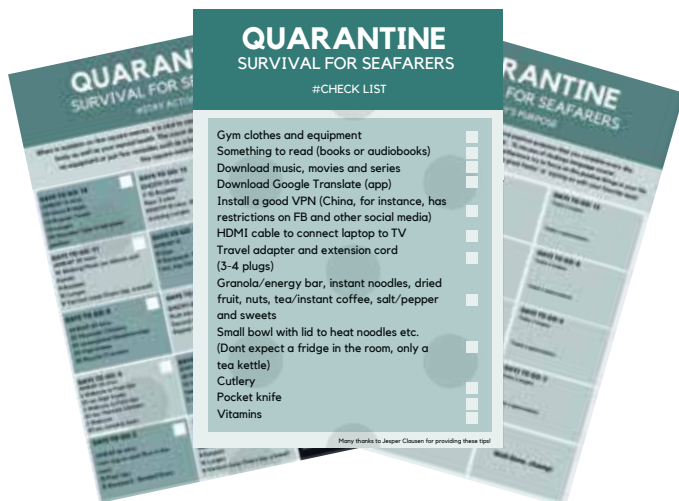
## TIPS AND CHECKLIST BEFORE DEPARTURE

By *Jesper Clausen, captain at Maersk* who travelled to Shanghai in China in February to take over the company's latest newbuilding. Before that, he and five other colleagues were on a two-week isolation stay at a quarantine hotel. Here, Jesper shares his advice to other seafarers who are going into isolation.

"First of all, it is a good idea to ask the shipping company to find out if you can choose a quarantine hotel yourself to ensure a proper standard. Secondly, try to find out the possibility of local mobile data use, so you are sure you can communicate with people at home. The hotel's internet is not always good enough for a VPN to get on Facebook and other social media. China, for example, has some restrictions on social media. Other than that, be sure to:

Find inspiration to get through a quarantine period with the help of these posters. Find them at [www.shw.dk](http://www.shw.dk) (English only).

- Pack the suitcase with HDMI cable, travel adapter and extension cord with 3-4 sockets.
- Install a good VPN (countries such as China has restrictions on FB and other social media).
- Download a bunch of books, music, series and movies that you can watch without internet connection.
- Download Google translate on your tablet or mobile.
- Bring healthy snacks (e.g., granola and energy bars, nuts, dried fruit etc.), instant coffee, tea and noodles that you can prepare with boiled water. You cannot be sure that the food served at the hotel is healthy and varied. Remember to state on the customs declaration that you bring food.
- Vitamin pills.
- Bring cutlery, a pocketknife and a small bowl with a lid to heat noodles or similar.
- Bring gym clothes and training equipment that can be used on a few square meters (e.g. rubber bands).



- Bring a simple training program that can be performed in a few square meters.

When you arrive at the hotel:

- Keep in touch with friends and family at home.
- Make sure you have some goals during the day.
- If you are more colleagues in quarantine at the same time, make sure to have some talks during the day and find something to laugh about.

### GOOD ADVICE ON MENTAL WELLBEING DURING CORONA ISOLATION

*By Søren Diederichsen, chief psychologist at SEA HEALTH & WELFARE*

Being in corona isolation can be a bit of a challenge. Research shows that three factors are crucial to our mental health; 1. being able to be active, 2. being able to do something with others, and 3. doing something meaningful. These three things are under pressure when we are in isolation. To go through such a period in the best possible way, you should try to create an everyday where the above three factors come into play. At the same time, it is important that you create some proper routines and that you approach the isolation stay with the "right" mind-set. Therefore, I recommend that you do the following:

1. Have the "right" mind-set: Accept the situation. You cannot fight it. It would be a waste of energy. Instead, try to make the most of the time, you are isolated. See the period as, for example, a task, an opportunity to do things you otherwise would not have time to do, a complete focus on yourself, being undisturbed, etc.
2. Create routines: If possible, try to create a daily routine where you get up and go to bed at "normal time". Try to create a structured day with breakfast, lunch and dinner at regular times. Divide the day into working hours and free time. Avoid "everything just floating together".
3. Be active: Try to get your daily exercise (30 to 60 min.). If possible, go outside. If not, you may be able to walk or run up and down the hotel hallway. In the worst case, you must use the few square meters in your room for push-ups, jumping jacks, yoga, (download training programs for inspiration at [www.shw.dk](http://www.shw.dk)).
4. Do something together: Establish a "lifeline" to important people in your life that you know you can always get hold of if the need arises. Also, make appointments for phone conversations at fixed times - preferably every day. You can also spend the time "catching up" with people you have not talked to for a long time and with whom you now have the time and opportunity to contact. Also, use the technology to be together in ways other than just a conversation. You could play computer games with friends and family or participate in family meals virtually, if possible.

5. Do something meaningful: Make a plan for the day. Set yourself some goals. Try to get involved in some small meaningful projects. You might be able to do something work-related, read the books you never have time to read at home, listen to podcasts and audiobooks, plan the next house projects or the next major vacation, watch TV series, etc.

6. Eat and drink sensibly: When boredom sets in, it is tempting to "eat and drink for comfort". One needs stimuli. Beware of too much caffeine and alcohol. Both will disturb your sleep, and too much alcohol can boost the negative emotions that can arise from being in corona isolation.

### GOOD ADVICE TO SHIP MANAGEMENT ON QUARANTINE PREPARATION

*By Torsten Mathias Augustsen, Head of Department at SEA HEALTH & WELFARE*

As part of the ship management, you have a natural interest in your employees getting through the quarantine in the best possible way. When doing so, they will have the best possible start when signing on. Once you or your employees are in a quarantine period, there are not many opportunities to influence the course and circumstances of the quarantine. Therefore, you should prepare before you go into quarantine by considering different scenarios and talking to the parties who are involved in or can influence the quarantine process.

Make sure to:

- Consider different scenarios for how a quarantine can proceed for the individual employee.
- Have a clear agreement with the shipping company about who does what if the quarantine does not go according to plan.
- Make an overview of important contacts, including the shipping company, the ship management, the employees involved, possibly agents, etc., and share this overview with those involved.
- Have agreements in place with your employees in quarantine on how they can get hold of you and/or the shipping company during the quarantine.

Once the employees have completed the quarantine, you in the ship management should conduct a debriefing of those involved to gather experience to prepare the following colleagues even better to go into quarantine. You should also look at whether agreements with the shipping company, agent or others involved can be improved.

Remember you can contact SEA HEALTH & WELFARE for guidance and assistance at +45 72 40 26 10 or by mail at [info@shw.dk](mailto:info@shw.dk)

# HELPLINE FOR SEAFARERS



Need someone to talk to?  
Reach out to Helpline for seafarers  
to receive confidential and neutral support and counseling.  
+45 6015 5824 or [helpline@shw.dk](mailto:helpline@shw.dk)

SEA HEALTH & WELFARE 



# PERMIT-TO-WORK

DEAR ESTER

We are a newly established shipping company and have been asked to show a permit-to-work document during a port state control on one of our ships. We were not aware that we needed such a document.

Can you please tell me what a permit-to-work is and how to procure it?

Yours sincerely,  
Knud Svendsen

DEAR KNUD

As part of their SMS (safety management system), shipping companies are required to prepare a permit-to-work document to be used in connection with certain everyday tasks aboard the ship.

A permit-to-work functions as an additional safety measure to help minimise and prevent occupational injuries. Accordingly, it is important to make it as comprehensive as possible, detailing all health and safety aspects of the impending task.

You should prepare several permit-to-work documents, e.g. for general maintenance work, work at heights, work in enclosed spaces, hot work (welding, blowtorching, etc.), towing operations, work on electrical systems etc.

The reason why you need several permit-to-work documents is that the same circumstances do not apply to different tasks.

How to prepare the permit-to-work documents is up to you. You can create them as printable Word or Excel files or buy access to a commercial permit-to-work system.

Please note that it is mandatory to save permit-to-work checklists for at least 12 months.

Yours sincerely,  
Ester Ørum

## AS A MINIMUM, A PERMIT-TO-WORK SHOULD INCLUDE THE FOLLOWING INFORMATION:

- Name of the ship
- Permit-to-work sequential number
- Issue date
- Location (location on the ship where the work is performed)
- Who will perform the task (crew or external company)
- Approval period (for carrying out the work)
- Name and title of the supervisor
- Name and title of the person performing the task
- Various safety questions in connection with preparation and performance of the task, e.g. signposting, closing of scuppers, ventilation, fire guard, toolbox meeting, etc.
- What safety equipment will be used and other supervision questions or other information of relevance to the individual task.
- When the task is completed, a section at the bottom of the permit-to-work document should be signed to confirm that the work has been completed and the work area restored to normal conditions.



# GOOD ADVICE

## **ON THE USE OF SAFETY FOOTWEAR**

What is safety footwear, and when should it be used?

Protective footwear, safety footwear or safety shoes in everyday speech are shoes designed to protect your feet against various dangers at your workplace.



### SAFETY SHOES SHOULD BE USED:

- When a job cannot be planned and performed safely using ordinary, appropriate footwear.
- When there is a crush hazard.
- When there is a risk of falling objects.

- When there is a risk that the feet are exposed to oil or chemicals.
- When slippery or wet.
- When stated in the workplace risk assessment.
- When signposted.

### WHAT SHOULD I CONSIDER WHEN BUYING SAFETY SHOES?

It is important to choose the right safety shoes. Some safety shoes have a toe cap protecting the toes from falling objects or crush hazards. Others have slip-resistant properties to prevent slipping on slippery or wet surfaces. Some can resist chemicals, whereas others prevent nails from penetrating the sole if stepped on. The options are many, and it is therefore important that you choose the right safety shoes for the task at hand.

In order to do so, you should always make an analysis of the risks associated with the work. This applies both to buying new safety shoes and to choosing what type of safety shoes should be used for a given task.

Relevant questions could be:

- What is the work to be performed?
- What does the workplace and the surroundings look like?
- What should the shoes offer protection against?
- Who will be using the safety shoes?

In addition, it is important to remember that safety shoes should always fit the feet of the user.

Safety shoes should fit the feet to prevent the users from losing their footing and prevent unnecessary discomfort.

The sole should ensure a good foothold. For work on ladders, stairs, armoured and the like surfaces or for work involving a lot of walking, safety shoes with a flexible sole and separate heel should be used.

Cold insulation safety shoes should allow space for thermal socks and/or other cold-protection layers that, if necessary, are sweat absorbing or sweat transporting. For heat insulation footwear, sweat-absorbing or sweat transporting properties are essential.

If the user has, e.g. flat feet, heel spurs, heel pad syndrome, Achilles tendonitis or bunions, special safety shoes should be procured.

### HOW SHOULD THE SHOES BE MAINTAINED?

Dirty shoes should be cleaned with a damp cloth. Clay, sand, dust and other dirt can be removed with a soft shoe brush. The shoes should be dried and disinfected to the extent necessary. It is especially important to keep antistatic, conductive or slip-resistant safety shoes clean. The same applies to the floor in the work area.

Shoes in hardened or oiled leather should be impregnated regularly.

Leather shoes should be greased regularly with shoe polish or leather grease.

Wet shoes should always be dried at room temperature, not in drying cabinets or the like.



### ARE THERE DIFFERENT TYPES OF SAFETY SHOES?

Yes, safety shoes come in five different designs, divided into two classes and three categories.

#### DESIGN:

- A: low shoe (safety shoes without heel cap)
- B: ankle boot (standard safety shoe)
- C: half-knee boot
- D: knee-height boot
- E: thigh boot



#### CLASSES:

The classes are divided according to their ability to absorb and allow passage of moisture (water permeability) as well as water degradability.

**Class 1:** Footwear made of leather, textile and the like materials.

**Class 2:** Footwear made of rubber or polyurethane.

#### CATEGORIES:

**S1-S5:** Safety shoes with toe cap protecting the feet against pressure and shock of up to 200 joules, possibly with additional properties.

**PB-P5:** Lightweight safety shoes with toe cap protecting the feet against pressure and shock of up to 100 joules, possibly with additional properties.

**O1-O5:** Occupational footwear without toe cap, possibly with additional properties.

v = mandatory

◊ = in addition to the basic requirements, the shoes must fulfil at least one of these additional requirements

+ = in addition to the basic requirements, the shoes must fulfil at least one of these requirements

|                |                       |  | CATEGORY |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|----------------|-----------------------|--|----------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|                | SYMBOL                | PROTECTIVE CAPACITY                          | SB       | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | OB  | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 |
| WHOLE FOOTWEAR | A                     | Antistatic properties                        |          | v  | v  | v  | v  | v  | ◊   | v  | v  | v  | v  | v  |
|                | E                     | Energy absorption of seat region             |          | v  | v  | v  | v  | v  | ◊   | v  | v  | v  | v  | v  |
|                |                       | Closed heel area                             |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                | WR                    | Water resistant                              |          |    |    |    |    |    | ◊   |    |    |    |    |    |
|                |                       | Outsole with abrasion pattern                |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                | P                     | Penetration-resistant insert                 |          |    |    | v  |    | v  | ◊   |    |    | v  |    | v  |
|                | C                     | Conductive footwear                          |          |    |    |    |    |    | ◊   |    |    |    |    |    |
|                | HI                    | Heat insulation footwear                     |          |    |    |    |    |    | ◊   |    |    |    |    |    |
|                | CI                    | Cold insulation footwear                     |          |    |    |    |    |    | ◊   |    |    |    |    |    |
|                | AN                    | Ankle/instep protection                      |          |    |    |    |    |    | ◊   |    |    |    |    |    |
|                | I                     | Electrically insulating footwear             |          |    |    |    |    |    | (◊) |    |    |    |    |    |
| M              | Metatarsal protection |  |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
| UPPER          | WRU                   | Water penetration and absorption             |          |    | v  | v  |    |    |     |    | v  | v  |    |    |
|                | CR                    | Cut resistant                                |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
| OUTSOLE        | HRO                   | Resistance to hot contact                    |          |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |
|                | ORO                   | Oil-resistant outsole                        | v        | v  | v  | v  | v  | v  |     | v  | v  | v  | v  | v  |
|                | FO                    | Resistance to Fuel oil                       | v        | v  | v  | v  | v  | v  |     |    |    |    |    |    |
|                | -                     | Patterned outsole                            |          |    |    | v  |    | v  |     |    |    | v  |    | v  |
|                | SRA                   | Slip-resistant on ceramic floor with NaLS    | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |
|                | SRB                   | Slip-resistant on steel floor with glycerine | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |
|                | SRC                   | Meets requirements of SRA + SRB              | +        | +  | +  | +  | +  | +  | +   | +  | +  | +  | +  | +  |



### SHOULD THE EMPLOYER PAY IF I WANT A PARTICULAR SAFETY SHOE?

Not necessarily. Your employer should ensure that you have an appropriate pair of safety shoes with properties suitable for the task.

If the provided shoes cause unnecessary discomfort and, accordingly, do not fit the user, it is the employer's responsibility to offer other safety shoes, e.g. from a permanent selection used by the shipping company.

The user has an obligation to try these out before the user on an objective basis can argue that none of the shoes are appropriate. Only then may the user present wishes regarding alternative safety shoes.

### OBLIGATIONS AND RESPONSIBILITIES

The employer should ensure that:

- The users are provided with suitable safety shoes and that the safety shoes are used immediately at the beginning of the work and for its entire duration.
- The safety shoes provide the intended protection at all times and do not cause unnecessary discomfort. The safety shoes must be suitable for use under the existing conditions at the workplace. Ergonomic conditions need to be taken into account and fit the user, possibly after adaptation.
- The selected safety shoes are CE labelled.
- Safety shoes are maintained, cleaned, dried and disinfected to the extent necessary prior to use.
- The users are instructed in the use of safety shoes, e.g. based on the information in the user manual, and informed of the danger of not using them.

The user should:

- Use safety shoes immediately at the beginning of the work and for its entire duration.
- Check the shoe for flaws and defects.
- Contribute to make the safety shoes work as intended and report defects to the employer, supervisor or safety organisation.

Sources:

Guideline D.5.6-1 on safety footwear (the Danish Working Environment Authority)

DS EN ISO 20345:2012

DS EN ISO 20347:2012

Your Safety (Sikkerhedsudstyr A/S)

### WHAT ARE THE LABELLING REQUIREMENTS FOR MY SAFETY SHOES?

Safety shoes should be CE labelled. In addition, the shoes should be clearly and permanently labelled with the following information:

- Size
- Identification label of manufacturer
- Designation of type of manufacturer
- Production year and quarter
- Reference to standard, e.g. ISO 20345
- Symbols and categories of supplementary properties

### IS REUSE OF OLD SAFETY SHOES PERMITTED?

Yes, if the shoes are in good condition, fit the user and are appropriate for the task at hand.

Safety shoes do not have a fixed service life, as it largely depends on the environment or the circumstances in which the shoes are used, but it is recommended to change safety shoes at regular intervals.



# WANT TO GET STARTED WITH TRAINING?

Members price  
5.404 DKK

(ex. VAT + delivery)

But don't have a proper gym or the right gear on board? **SEA HEALTH & WELFARE** has joined forces with Fitness Engros and made a Start-Up Package – tailor-made for you seafarers.

The Start-Up Package contains the equipment that will take your training to the next level – without a proper gym or an expert on the line. The equipment can be used anywhere, it's easy to move around, and can be used for both cardio and strength training.

## THE START-UP PACKAGE



### Hexagon Dumbbells (2 pcs.)

4 sets of dumbbells  
(10 kg - 12,5 kg - 17,5 kg - 20 kg)



### Kettlebells with rubber foot

4 different kettlebells  
(12 kg - 16 kg - 20 kg - 24 kg)



### Training Tubes in Latex

Training tubes (level 3, 4 and 5)



### Wooden gymnastics rings (set)

Wooden rings to perform gymnastic exercises



### AB Wheel

Ab Wheel from Lifemaxx of professional quality



### Crossmaxx® Jump Rope

with adjustable length

We are here to help you! Send an e-mail to [fit4sea@shw.dk](mailto:fit4sea@shw.dk) to order the entire package or pick the ones you prefer to suit your needs.

**FitnessEngros** <sup>dk</sup>

SEA HEALTH  
& WELFARE



# Are you Fit4SEA?

## Meet three seafarers who are!

Being fit is important for a long, good and healthy life at sea. When you are fit, it is easier to overcome everyday hazzles and tasks on board – as well as at home. But more than that, physical activity also affects your mental well-being. Engineer, Michael Thinnesen, 2nd mate, Johan K. Jacobsen, A.B. Jesper Hansen, know all about that. All three have won positions in the sports competition, Fit4SEA. Meet the three seafarers, and get inspiration to get started yourself – maybe even together with your colleagues?



**MICHAEL THINNESEN**  
CHIEF ENGINEER ON GIJON KNUITSEN  
55 YEARS  
WINNER OF 'FIT4SEA 2020 RUN'

"I participate in Fit4SEA because I generally enjoy the challenge in competitions, and also to keep myself fit. I also do it to slow down age-related muscle loss. I work out 5-7 times a week, and I participate in all Fit4SEA challenges. If we need more challenges on the ship, I gladly create a challenge myself. It is not just for the sake of training; it is just as much to get the social life going on board".



**JOHAN K. JACOBSEN**  
2ND MATE ON ESVAGT ALBERT BETZ  
36 YEARS  
2ND PLACE IN 'FIT4SEA 2020 ROW'

"I have been part of Fit4SEA since I joined the Danish merchant fleet in 2015, but I have always been active and focused on keeping fit. Partly to keep my asthma at bay. It is especially during the last few years that I have been extra active in the gym. I use Fit4SEA as a motivating factor and it has helped me really well so far. And the T-shirts are a great price when you achieve the 100 km in the various disciplines".



**JESPER A. HANSEN**  
A.B. ON ESVAGT FROUDE  
45 YEARS  
WINNER OF 'FIT4SEA 2020 CROSS'

"I started in Fit4SEA about a year ago because I wanted to lose some weight and it is also a good way to track my training. I work out approx. 1 hour every other day and I lost 43 kilos last year".



### CHALLENGES

An easy way to get your training kick-started could be with the help of a "Challenge". In SEA HEALTH & WELFARE, we have created several challenges as a monthly calendar, with a small daily workout. In that way, you don't have to think about what to do today or next, and you will not need much space or equipment. Many seafarers already use these workouts as part of their training and to be active with colleagues. Captain Blazej Bakalarczyk and his crew on FIONIA SWAN often do challenges together - either on deck or in their gym. Download challenges on our webpage or in the Fit4SEA Community on Facebook.



## Plants, herbs and flowers:

# WELCOME ABOARD FLOATING GARDENS

Who said that you can only grow plants on land? A vessel will do just as well to grow lilies and tomatoes all year round. VISTULA, MONACO, MAASTRICHT, MARSEILLE, VAYENGA and EBBA MAERSK are the living proof of that. We have been invited inside the 'green houses' of the six container vessels.

By Belinda Hoff, welfare consultant at SEA HEALTH & WELFARE, Brielle, Rotterdam

### 1. VISTULA MAERSK

"Oliver and I had so much fun preparing a little beginner garden until we got something better. We really had so much fun making this! We put on some good music and dreamed away, just as if we were home! But being out here at sea actually made it more special. Now Chief Officer Daniel has gathered the other deck cadets Kalle and Anders and all are having such a good time making really professional flower beds!"

- Cadet Karin

### 2. MONACO MAERSK

"The main reason I wanted a garden is because I missed my plants at home. Other than talking to my plants on a daily basis at home I used to make sure the dried leaves and flowers were taken out and watered daily. Plants change the look of a room drastically. They bring life to a room. In a world full of blue, this dash of green is what keeps us going. There is no doubt after we got our gardens, the dining saloon looked much more beautiful than it already is. Having plants in common spaces and in our rooms have a positive mental impact on the crew. Having something alive to take care of, is soothing to the crew especially in these times of no shore-leave and longer assignments at sea.

- Chief Officer Jeffrey



### 3. MAASTRICHT MAERSK

"This is where it all started! The crew asked me to help getting soil and plants, flowers, herbs on board. And they had the best, motivating initiative taken, when their strawberry plant was in bloom, and the first two 'sea grown' (as in 'home grown') strawberries were added onto the dessert, vanilla ice cream, and given to the two crew members who were longest on board. In the end, everyone is really taking care of the plants. They even pass this on as a task to their relievers."

- Welfare consultant in SEA HEALTH & WELFARE, Belinda Hoff

### 4. MARSEILLE MAERSK

"I've never been on a ship with so many plants, each contribute to the aesthetics of every room. All of them are cared for every day and it brings a special kind of life and brightness to the atmosphere, a small sense of home".

- Jannie Dinesen, 2nd mate

### 5. VAYENGA MAERSK

"We have had plants on board since we took delivery of the vessel in 2018, but the floating garden was started this year. Plants and herbs are taken care of by cadets Daniel Florin Panait, Andreas Sveistrup, and also Chief Officer Lars-Philip Traneflykt 'the Swedish cook'. Lars-Philip has used the herbs when he assists the chief cook in the galley."

- Steen B. Larsen, Master

### 6. EBBA MAERSK

"These plants were planted by the previous crew. Since I joined last month, I have been looking after them. These are tomato plants. Hopefully, we will see a tomato soon".

- Fevin Victor, 3rd Officer

SEA HEALTH & WELFARE offers assistance in Port of Rotterdam in purchasing and delivering all you need for your green house.

Contact welfare consultant Belinda Hoff at [bho@shw.dk](mailto:bho@shw.dk) or by phone at (+31) (0)62 04 06 860





## New in The Seafarers' Library Electronic magazines in English

As a user of the electronic library, you have access to approx. 800 magazines.

You find magazines about many topics such as:

- Business & Finance (e.g. The Economist, MoneyWeek, and Home Business Magazine)
- Sports (e.g. Big League, Boxing News, and Baseball America)
- Boating and Aviation (e.g. Ships Monthly, Practical Boat Owner and Flying)
- Health & Fitness (e.g. Men's Health, and Runners World)
- Travel & Outdoor (e.g. Backpacker, The Great Outdoors, and Caravan, and Outdoor Life)
- Food (e.g. Cook's Illustrated, Gourmet Traveller, and Eat Well)

The magazines are available for 21 days from downloading, and there is no waiting for the latest issue. And you can always lend the magazine again.

Reading the magazines requires a user-ID and that you download the app Libby. Send below information to [bibliotek@shw.dk](mailto:bibliotek@shw.dk) and we will create your user-ID:

- Full name
- Email address
- Personal code of 4 letters/numbers
- Your ship and shipping company
- Do you want to receive information from the library – yes/no

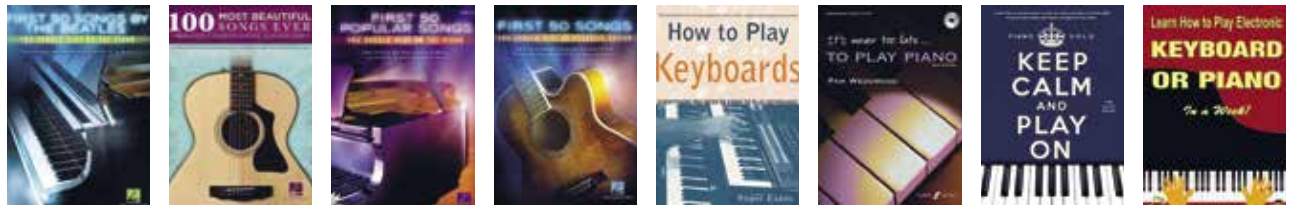
Get more info at [www.sbib.dk](http://www.sbib.dk)



# The Seafarers' Library

Remember that you can always order new books for the ship library. You can receive a box of books on a specific topic of your interest, or you can get boxes with mixed topics to renew your library. We send the box directly to your ship. You can also get new books either in SEA HEALTH & WELFARE's welfare stations

in Brielle (Rotterdam) and Port Said (Egypt), or from the Danish seamen's churches around the world. And if you go to the Danish ports in Esbjerg, Aarhus, and Aalborg, you can get new books as well. Contact the library at [bibliotek@shw.dk](mailto:bibliotek@shw.dk) or write directly to the stations, churches, and harbor services.



Perhaps many of you have a guitar or a keyboard on board, but can you play the instrument? – or would you like learn it?

You can contact the library to get books about learning to play the guitar or the keyboard.

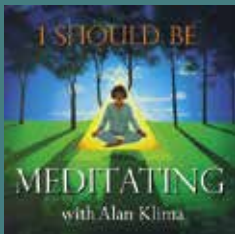
Or do you perhaps want to play the ukulele – or sing?

– Don't hesitate to contact us about any kind of lessons!



## YOU FIND BOOKS FROM THE SEAFARERS' LIBRARY HERE:

- Algeciras, the Danish church: [seamensclubalgeciras@gmail.com](mailto:seamensclubalgeciras@gmail.com)
- Esbjerg, the harbor service: [ehswelf@mail.tdcadsl.dk](mailto:ehswelf@mail.tdcadsl.dk)
- Gothenburg, the Danish church: [danskkirke@dkg.se](mailto:danskkirke@dkg.se)
- Hamburg, the Danish church: [Hamborg@dankirke.de](mailto:Hamborg@dankirke.de)
- Hong Kong, the Danish church: [hongkong@soemandskirken.org](mailto:hongkong@soemandskirken.org)
- Pelepas, the Danish church: [pelepas@churchsg.dk](mailto:pelepas@churchsg.dk)
- Port Said, SHW: [portsaid@shw.dk](mailto:portsaid@shw.dk)
- Rotterdam, SHW: [rotterdam@shw.dk](mailto:rotterdam@shw.dk)
- Rotterdam, the Danish church: [info@kirken.nl](mailto:info@kirken.nl)
- Singapore, the Danish church: [office@churchsg.dk](mailto:office@churchsg.dk)
- Aalborg, the harbor service: [carsten@seaman-aalborg.dk](mailto:carsten@seaman-aalborg.dk)
- Aarhus, the harbor service: [seamensclub.aarhus@mail.dk](mailto:seamensclub.aarhus@mail.dk)



## I SHOULD BE MEDITATING WITH ALAN KLIMA

The podcast for meditators who want to stay connected to meditation, find a constant strain to stick with a mindful life, and not lose it to business and distraction.

Meditator and mindfulness-based stress reduction teacher, Alan Klima, guides you through meditations and helps you learn new tips and approaches to being present in life while moving towards a deeper understanding of your own meditation journey. In this podcast, he wants to provide a well-rounded exploration of meditation practice and, above all, one that is constant. The episodes switch between meditation sessions and “talks” about aspects of life.



## GRIEF BURRITO GAMING PODCAST

This podcast delves deeper into the topics you need answers to! Whether that is the new video gaming trends, the most incredible films or the strange paranormal occurrences that plague the world we live in.

The two hosts, Harrison Wild and Jordan Shenton, interview incredible guests in all realms of creativity! Destiny game creators, internet animators, and even Star Wars veterans are some of the many wonderful people who have joined the podcast to discuss their work. Join the two hosts who take you on an adventure through the hilarity that is life, games, movies and the paranormal!



## DISASTER AREA

A podcast about disasters throughout history - what caused them, how people survived, and how we have responded to keep those disasters from happening again.

Among the many episodes produced, you can find episodes about the fire onboard the Scandinavian Star and one on the sinking of the Estonia. There are personal stories like Tzutomu Yamaguchi's, who survived the atomic bombs over Hiroshima and Nagasaki, aviation accidents, stories about volcanoes, earthquakes and much more.