



at **SEA**

SEA HEALTH & WELFARE for seafarers

Udmattede søfarende risikerer helbred og ulykker 04

SEAHEALTH nomineret til Safety4sea award 12

Nudging PEARL SEAWAYS: Vi er trætte af at være trætte 14

Nudges til en bedre søvn 18

T-shirts - Polo shirt, Sweatshirt og sportstøj med skibsloger.

Stort udvalg i modeller og farver.



NORA MÆRSK



M/V Seago Felixstowe
10 years without LTI

Mange produkter til aktiviteter, sport og motion ombord.



POUL HOLM SPORT

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

Hurtig levering - Lave priser - Høj service.



INDHOLD



Udmattede søfarende risikerer helbred og ulykker 04



Vi hepper på jer i Fit4sea 11



Vi er trætte af at være trætte 14



Nudges til en bedre søvn 18

SEAHEALTH NOMINERET TIL

SAFETY4SEA AWARD 12

BESTIL JULEGAVER TIL SKIBSKLUBBERNE 8

VOX POP: HVORDAN SOVER DE SØFARENDE? 20

NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET 22

VI ELSKER PODCASTS! 25

Magasinet udgives af



Højnæsvej 56
2610 Rødovre, Danmark

Ansvarshavende redaktør René Andersen

Faglige redaktører

Søren Phillip Sørensen

Vivek Menon

Kontaktperson Dyveke Nielsen
dn@seahealth.dk / 3140 5713

Journalist

Sune Gudmundsson, BUREAU TANK

Design og medieproduktion

Kailow A/S,

CSR-, miljø- og arbejdsmiljøcertificeret.

Oplag 2500

Bladet udkommer fire gange om året

Forsidebillede: Shutterstock



Læs mere om søvn og fatigue på
www.seahealth.dk

UDMATTED SØFARENDE RISIKERER HELBRED OG ULYKKER

Når søfarende får for lidt søvn, kan det resultere i fatigue – en langvarig form for træthed, der påvirker dit helbred og din dømmekraft. Et nyligt afsluttet forskningsprojekt om fatigue blandt søfarende viser, at særligt kaptajnerne og styrmændene er mest udsat.

Af Sune Gudmundsson

Du kan ikke sove og sejle på samme tid, og søvnunderskud hos søfarende har været direkte skyld i alt fra grundstødninger til arbejdsulykker. Af samme grund har den længerevarende og helbredsfarlige form for træthed – også kaldet fatigue – blandt søfarende været i søgelyset de seneste år. Nu kaster et nyligt afsluttet forskningsprojekt, MARTHA, mere klarhed over det farlige fænomen.

SØFARENDE SOVER FOR LIDT

En international forskergruppe, der blandt andet tæller forskere fra Center for Maritim Sundhed og Samfund på Syddansk Universitet, har gennem 3 år undersøgt fatigue og træthed blandt søfarende. Næsten 1.000 søfarende fordelt på europæiske og kinesiske skibe har udfyldt et spørgeskema om søvnkvaliteten, træthed og stress på arbejdet, og svarene viser, at ingen om bord får den søvn, som de skal bruge for at fungere optimalt. For selvom internationale hviletidsbestem-

melser sikrer, at søfarende minimum har 10 timer hvile fordelt ud på et døgn, så får søfarende ikke sovet nok, viser rapporten.

” Fatigue kan
i værste tilfælde føre
til kvæstelser eller
dødsulykker
på skibet ”

Forskningsprojektet

MARTHA

SAMMENHÆNG MELLEM RANG OG FATIGUE

Svarene fra de søfarende afslører, at der er en sammenhæng mellem rang og risi-

koen for at blive udsat for fatigue. Typen af arbejde påvirker altså, hvilket personale der er mest udsat for fatigue. Generelt er officererne ofte trættede på arbejde, sover dårligere og oplever et højere niveau af stress end de menige. Særligt kaptajnen kan være udsat for fatigue, da arbejdet i havnen er krævende og mentalt opslidende. Vagthavende navigatør er også særlig udsat, og styrmænd, der arbejder om natten, sover mindst.

LANGE REJSER TÆRER PÅ KROP OG SIND

Dermed ikke sagt at alle søfarende får fatigue. Men forskerne har dokumenteret, at jo længere du er til søs, desto større risiko er der for at blive ramt af fatigue. I en undersøgelse af 110 søfarende af alle rang, oplevede ca. seks ud af 10 at blive ramt af fatigue i højere grad i slutningen af rejsen end ved begyndelsen. Næsten alle kaptajnerne oplevede mere fatigue ved slutningen af rejsen.

Spurgt til, hvad de søfarende anså som årsagerne til træthed eller fatigue pegede de bl.a. på hviletiden, krav til jobbet, søvnkvaliteten og skæve arbejdstider. Konkret nævnte de søfarende også mere bureaukrati, arbejdet i havnen og skibets tilstand som årsager, der bidrog til træthed eller fatigue.

FATIGUE SKAL TAGES ALVORLIGT

Hos SEAHEALTH - Søfartens Arbejdsmiljøråd - ser man med stor alvor på træthed og fatigue hos søfarende. Og det er mange gode grunde til, fortæller konstitueret faglig chef, Vivek Menon: "Fatigue har på lang sigt en negativ effekt på den søfarendes helbred, men det kan også have akutte alvorlige konsekvenser – både for den enkelte søfarende, virksomheden og for havmiljøet," siger han.

De potentielle konsekvenser ved fatigue for den søfarende er mange: arbejdsskader, sygeorlov, handicap, dårligt helbred, dårlig performance og i værste tilfælde dødsulykker på skibet, viser forskningsprojektet MARTHA. Symptomerne på fatigue er ikke kun en følelse af træthed, det er også psykisk. Man er mere rastløs, irriteret, ulykkelig og konfliktsøgende.

Det er også blevet dokumenteret, at personer med fatigue kan udvikle varige helbredsproblemer, eksempelvis i form søvnløshed, kræft, multipel sklerose og depression.

REDERIERNE ER OPMÆRKSOMME PÅ PROBLEMET

Ifølge Vivek Menon, kan fatigue også medføre alvorlige konsekvenser for rederierne. Ulykker forårsaget af fatigue hos besætningen koster tid og penge og giver ridser i omdømmet. Derfor er det også i rederiernes interesse, at de ansatte ikke oplever fatigue: "Der er adskillige eksempler på gode praksisser udført af rederier. Nogle har hyret ekstra personale for at afhjælpe fatigue. Andre rederier sørger for, at der er ekstra personale, når skibet er i havn

til at hjælpe besætningen. Det ser man for eksempel i hotspots som Rotterdam og Panama" siger Vivek Menon.

Også på politisk plan bliver der taget nye skridt i retning mod en fatigue-fri søfart.

IMO, International Maritime Organization, er i gang med at opdatere deres vejledning om fatigue, der henvender sig til rederierne, de søfarende, flagstaterne, havnestaterne samt andre interessenter i den maritime branche.



Du kan downloade MARTHA-rapporten på www.seahealth.dk

DET ER SVÆRT AT SEJLE, NÅR MAN SOVER

På grund af manglende registrering har man ikke det fulde overblik over, hvor mange skibsulykker og arbejdsskader, der bundes i fatigue eller er relateret til fatigue. Der er dog masser af registrerede tilfælde af grundstødninger, fordi styrmanden var faldet i søvn.

F.eks. i 2013, da skibet DANIO stødte på grund ud for øgruppen Farne Islands, Storbritannien. I 90 minutter var der ingen af de seks søfarende på skibet, der havde været vågne. Et andet

grelt eksempel var da skibet SHENG NENG 1 i 2010 stødte på grund ud for den Australiske kyst ved koralrevet Great Barrier Reef. Grundstødningen slog et alvorligt hul i skroget, der ledte til forurening fra olietankene i den sårbare natur. En undersøgelse af grundstødningen viste, at overstyrmanden traf dårlige beslutninger og ikke ændrede skibets kurs i tide, fordi han var påvirket af fatigue. Han havde kun sovet 2,5 timer ud af de foregående 38,5 timer.



Særligt kaptajnen kan være udsat for fatigue, da arbejdet i havnen er krævende og mentalt opslidende.

FATIGUE KORT FORTALT

Ifølge forskere i fatigue kan tilstanden defineres som "et gradvis tiltagende tab af mental og psykisk årvågenhed, der kan resultere i. I modsætning til træthed forsvinder fatigue ikke nødvendigvis ved en mængde søvn.

Fatigue kan ramme enhver, uanset erhverv eller kulturel baggrund. Fatigue kan være et symptom på forskellige sygdomme, men det kan også udløses af arbejde.

Fysisk fatigue mærkes ved, at man er svagere og mindre udholdende. Psykisk fatigue opstår som følge af stress og følelsesmæssig udmattethed. Det kan også udløses af et stort arbejdspress og lange arbejdsdage. Også skæve arbejdstider kan bidrage til fatigue ved at forstyrre søvnrytmen, hvilket sænker kvaliteten og mængden af søvn.

Kilde: Maritime Psychology



ISWAN NEWS

Nyt samarbejde skal forbedre sikkerhed og velfærd for søfarende

De to organisationer, The International Seafarers' Welfare and Assistance Network (ISWAN) og Confidential Hazardous Incident Reporting Programme (CHIRP Maritime), har indgået en aftale om et tættere samarbejde, som skal hjælpe til at forbedre søfolks sikkerhed og velfærd.

ISWAN hører jævnligt om farlig arbejdspraksis fra søfarende og vil i fremtiden tilbyde at assistere søfarende med udarbejdelse af rapporter til CHIRP, som kan sætte fokus på de farlige arbejdssteder.

CHIRP modtager jævnligt oplysninger fra søfarende om personlige og arbejdsmæssige problemer, og vil fremover kontakte

ISWAN's SeafarerHelp-team, hvis den søfarende skulle ønske det. Herefter vil en ansat fra SeafarerHelp kontakte den søfarende og tilbyde sin assistance i forhold til de problemer, den søfarende måtte have.

CHIRP og ISWAN ønsker med dette samarbejde at sikre, at søfarendes sikkerhed og velfærd prioriteres højt.

Læs mere på ISWAN, News and Media:
www.seafarerswelfare.org

Læs mere om CHIRP og ISWAN:

www.chirpmaritime.org
www.seafarerswelfare.org

Sidste frist for bestilling 1. december

Husk at vi gerne
indkøber julegaver
og bingopræmier

Julegaver til skibsklubberne

Vi har brug for at vide:

- hvor mange gaver, vi skal købe
- skal der være gaver specielt til kvinder og mænd
- pris pr. gave

Bestilling med oplysning om skib, kontaktperson og forsendelsesadresse sendes til info@hfv.dk.

Det samlede gavebeløb bedes indbetalt på Handelsflådens Velfærdsråds bankkonto nr. 6737-0001073825.



Skal dit skib have dagens avis?

Få dagens nyheder hjemmefra ved anløb i Hamborg, Hull, Rotterdam, Port Said, Singapore, Pelepas, Hong Kong og København.

Vi har adgang til mere end 2.000 dagblade fra 95 lande på 45 forskellige sprog og printer gerne aviser til alle nationaliteter om bord. Giv besked om besætningens sammensætning inden ankomst, så vi kan have de rigtige aviser med, når vi kommer om bord.

Bestil aviser til skibet inden ankomst på følgende mailadresser:

Hamborg: Hamborg@dankirke.de

Hong Kong: danishroom@soemandskirken.org

Hull: hull@dsuk.dk

København: info@hfv.dk

Pelepas: kholstt@gmail.com

Port Said: portsaid@hfv.dk

Rotterdam - HFV: rotterdam@hfv.dk

Rotterdam - Kirken: info@kirken.nl

Singapore: dkchurch@singnet.com.sg

Få e-news på alverdens sprog

DR-NYHEDER

Efter aftale med DR-nyheder udsender Handelsflådens Velfærdsråd dagligt nyheder til skibe via e-mail. Der sendes et 24-timers nyhedssammendrag, med emner fra ind- og udland herunder stof om erhverv, politik og EU, aktie- og valutakurser samt et medfølgende sportstillæg. Alt nedsamples i zippet tekst, og udsendes alle ugens 7 dage. De udsendte nyheder vil have en filstørrelse på mellem 50-100 Kb.

HFV-NYT

I samarbejde med det maritime nyhedssite, Maritime Danmark: www.maritimedanmark.dk, udsender vi alle ugens hverdage nyheder om dansk og udenlandsk søfart til skibenes mailadresser.

Tilmelding til nyhedsbrevene: info@hfv.dk

UDENLANDSKE NYHEDER

Husk at vi også kan tilbyde udenlandske nyheder på e-mail.

Vi udsender regelmæssigt nyheder fra Deutsche Seemannsmission og Stella Maris i Venedig fra følgende lande:

Bulgarien			Myanmar
Storbritannien			Norge
Færøerne			Polen
Filippinerne			Portugal
Holland			Rumænien
Indien			Rusland
Indonesien			Tyskland
Kroatien			Sverige
Litauen			Ukraine
Letland			

Tilmelding til: sps@hfv.dk

ISWAN NEWS

SeafarerHelp på WhatsApp

**SeafarerHelp – den gratis, fortrolige hotline for søfolk fra hele verden
– kan nu kontaktes gennem mobilapp'en WhatsApp.**

Dyr mobiltelefoni er ofte den største barriere for søfolk, når de skal søge hjælp, så for ISWAN er det vigtigt at give de søfarende en bred vifte af platforme gennem hvilke, SeafarerHelp kan kontaktes. WhatsApp er en gratis og meget brugt beskedservice, som sender beskeder via telefonens internetopkobling. Det betyder, at de søfarende kan undgå SMS- og opkaldsafgifter ved at bruge den (dog vil SeafarerHelp altid ringe søfarende uden internetopkobling op, hvis de kun har mulighed for at bruge deres telefon).

SeafarerHelp kan kontaktes via WhatsApp på +44 (0)7909 470732.

WhatsApp-tjenesten er åben mandag til fredag mellem 9-19 (dansk tid), alle beskeder modtaget udenfor dette tidsrum vil blive besvaret hurtigst muligt.



SeafarerHelps øvrige platforme kan nås hele døgnet. Læs mere på SeafarerHelps hjemmeside: www.seafarerhelp.org.



Søfart
AKTUALITET • INDSIKT • BAGGRUND



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

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

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

Kom i dybden med artikler om:

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

Læs om dine kunder og samarbejdspartnere.

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

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



Søfart
AKTUALITET • INDSIKT • BAGGRUND

VI HEPPER PÅ JER I FIT4SEA!

Konkurrencerne er i fuld gang, men der er stadig plads til dig. Så på med træningstøjet, sæt dig på cyklen, ved romaskinen, løb derudaf, brug crosstraineren eller løft nogle kilo. Udover at du kommer i bedre form og

får energi er du også med i lodtrækningskonkurrencen om fede præmier ved årets afslutning.

Læs mere om Fit4Sea på www.hfv.dk.



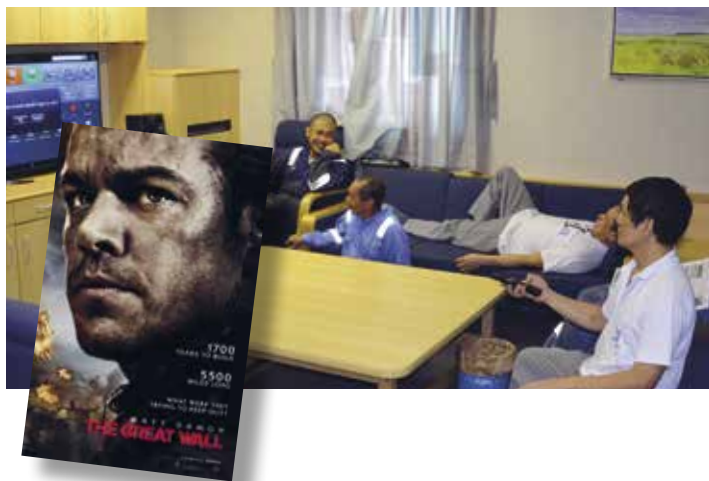
Trampfarten – Cykling: 285 søfarende har cyklet **100.317 km.**

Ro-ro-farten – Roning: 190 søfarende har roet **20.442 km.**

Løb: 354 søfarende har løbet **49.611 km.**

Crosstraining: 60 søfarende har cross-fittet **20.442 km.**

Styrketræning: 227 søfarende har knoklet med vægtene i **6.401 timer**
– eller i næsten 153 døgn!



Filmordningen

Handelsflådens Velfærdsråd har igennem mange år leveret film til den danske handelsflåde, og de seneste par år også til den norske handelsflåde. Filmene giver besætningerne en god mulighed for at samles og dele en god film.

Ordnningen er fortsat populær omend der i dag er mange muligheder for at medtage film hjemmefra.

I dag er lidt over 200 skibe med i filmordningen og de abonnerer på enten seks eller ni helt nye film hver måned. Der er tale om film, der endnu ikke er frigivet på det danske marked. Der gælder helt specifikke regler omkring rettigheder for visning af film i skibe og denne ordning er selvfølgelig fuldt lovlig.

Filmene pakkes i velfærdsrådet og afleveres på rederierne eller sendes til de respektive agenter.

Flere detaljer om ordningen kan hentes på www.hfv.dk.

DART

I HANDELSFLÅDEN

Handelsflådens Velfærdsråd har genoptaget en af de gamle discipliner, der tidligere fyldte en del i handelsflåden – dart. Dette er sket på foranledning fra kollegerne på skibet og som et fint alternativ til bl.a. motionskonkurrencen "Fit4Sea".

Af samme grund donerede Handelsflådens Velfærdsråd 10 dartsplil, der nu bliver flittigt, kan vi se på de mange gode fotos og resultater, som vi modtager. Ligesom tilfældet er med motionskonkurrencerne kan der selvfølgelig også vindes t-shirts med tilhørende dartlogo. Spillet der spilles er 501, og der spilles 10 runder ad gangen, som indgår i konkurrencen.

REGLERNE FOR 501 ER GANSKE ENKLE:

- Det gælder om først at komme fra 501 til 0 point på færrest mulige pile. Man skiftes til at kaste og hver spiller har 3 pile per omgang.
- Spillet skal afsluttes på en double eller 'bulls eye' (det røde felt i midten, der i dette tilfælde gælder for dobbelt 25).
- Hvis en spiller scorer flere point, end det kræves for at afslutte, træder bust-reglen i kraft. I dette tilfælde tæller scoren ikke og spilleren bliver på den score han/hun havde fra sidste omgang.
- Pile der springer tilbage må ikke kastes om.
- Falder pilen ud af dartspladen, før tavleføreren har godkendt den, tæller den ikke point.

Resultaterne skal sendes ind til info@hfv.dk og hvert kvartal vil der trækkes lod blandt de deltagende skibe.

Rigtig god fornøjelse!



SEAHEALTH er nomineret til 'Safety4sea sustainability award'

I SEAHEALTH er vi meget stolte over vores nominering til 'SAFETY4SEA Sustainability Award' for udarbejdelsen af 'Lægebog for søfarende'.

Hjælp os med at vinde Sustainability Award'en - stem på os her:
<http://www.safety4sea.com/2017-safety4sea-awards/>

ERPENSIONS-VÆR- TATFORSTÅ?

Alt er svært, hvis man ikke ved noget om det, og det gælder i den grad også for pension.

For at gøre pension lidt lettere at gå til, har vi opfundet Pensionstallet. På baggrund af dine oplysninger, indikerer det, hvor stærk din opsparing er - det er da nemt.

Tjek dit Pensionstal på mitpfa.dk

PFA
P E N S I O N



Muntre, men trætte maskinfolk om bord PEARL SEAWAYS. Fra venstre: Skibsassistent, Sven, Junior Master, Árni og 1. maskinmester, Rasmus.

VI ER TRÆTTE AF AT VÆRE TRÆTTE

Skiftende arbejdstider, lækre kanelnegle og lidt for mange kopper kaffe gør det svært for de ansatte i maskinen på DFDS PEARL SEAWAYS at være veloplagte på arbejde. SEAHEALTH har sammen med Kasper Hulgaard fra firmaet iNudgeyou været om bord for at undersøge, hvordan maskinfolket kan få en bedre arbejdsdag med mere energi ved hjælp af nudging.

Af Dyveke Nielsen, Kommunikationskonsulent, SEAHEALTH

Hvordan gør man en flok humørfyldte, men trætte, maskinfolk robuste nok til at klare en krævende arbejdsdag med skiftende arbejdstider? Det spørgsmål satte SEAHEALTHs senior arbejdsmiljøkonsulent, Søren Bøge Pedersen, sig for at besvare, da han i starten af året modtog en henvendelse fra 1. maskinmester, Rasmus Andersen. "Vi har problemer med vores søvnmønstre og især nattevagterne lider

under skiftende arbejdstider og u hensigtsmæssige spisetidspunkter. Kort og godt "vi er trætte af at være trætte". Sådan lød beskeden fra maskinen, der desværre deler problemer med træthed på vagten med mange andre søfarende.

FOKUS PÅ TRÆTHED ER VIGTIGT
"Træthed og fatigue til søs er et problem, som kan have store konsekvenser for den

enkelte søfarende - men også for rederierne. Søfarende bliver stressede og syge af træthed og et øjeblik uopmærksomhed på grund af træthed kan have alvorlige følger for både mennesker, men også for rederiets omdømme og økonomi. Det er vigtigt, at vi hele tiden er opmærksomme på søvnproblemer, og at vi hele tiden bliver bedre og bedre til at finde løsninger og metoder, der hjælper til en bedre søvn.



Árni and Sven præsenterer aftenvagtens snack, smørrebrød og ristede hotdogs. Hvem hopper ikke gerne i de lækkerier?



Skibsassistenten, Jonna, happer en cola. Det er meget nemmere at vælge en sukkerholdig cola end en vand her.

Det er vi alle bedst tjent med", siger Søren Bøge Pedersen, der ligeledes fortæller at, "i de seneste år er nudging blevet en populær metode til at ændre på menneskelig adfærd – blandt andet i forbindelse med sundhed på arbejdspladsen. I en situation som denne, hvor motivationen til at være friskere på arbejde er helt i top blandt de ansatte – og også i ledelsen – kan nudging gå hen og blive et effektivt redskab til et bedre arbejdsmiljø".

Men hvad er nudging egentlig og hvad kan det bruges til?

NUDGING FOR ET BEDRE ARBEJDSMILJØ

I 2012 lavede Google et sundhedsforsøg på kontoret i New York efter en del ansatte var begyndt at tage på i vægt. I forsøget flyttede man M&Ms chokolader fra gennemsigtige slikautomater til skåle, som man ikke kunne se igennem, og som var placeret bag sundere alternativer, som fx frugt og grønt. I løbet af en periode på syv uger spiste de 2.000 ansatte på New York-kontoret 3.1 millioner færre kalorier (Harvard Business Review, 2016).

Kasper Hulgaard fra firmaet iNudgeyou forklarer, at et nudge "er en intervention, der får mennesker til at ændre deres adfærd uden brugen af pisk eller gulerod. Med andre ord kan man sige, at nudging

handler om ikke at fratage mennesker muligheden for at fx at spise M&Ms, men man gør det i stedet nemmere at undgå fristelsen og/eller vælge et sundt alternativt. For eksempel kan man nudge folk til at spise mere frugt ved blandt andet at arbejde med faktorer som placering, udsækning og visuel præsentation."

Så hvordan nudger vi trætte maskinfolk til at være robuste nok til skiftende arbejdstider?

" Der skal være koffeinfri kaffe i stuen, for hvis der ikke er et alternativ til koffeinholdig kaffe, så drikker vi det, der er "

TRÆTHED HANDLER OM MERE END BLOT SØVN

Vi kan være tilbøjelige til tænke, at træthed mest af alt handler om mangel på søvn og skæve arbejdstider, særligt natarbejde. Men træthed handler om meget mere end mangel på søvn. Det handler om at få nok

af den gode søvn og om tiltag, man kan benytte sig af for at få mere energi til at klare skæve arbejdstider fx gennem en sundere kost. En spørgeundersøgelse af de ansatte i maskinen viste, at de egentlig godt var klar over, hvad disse tiltag kunne være. Det, der var brug for, var metoder til at sætte denne viden i værk. Metoder, der uden de helt store armbevægelser kan ændre på uhensigtsmæssige vaner og rutiner, der forstyrrer vores søvn og tærer på vores energidepoter.

VI TAGER DEN OVER EN KAFFE

På PEARL SEAWAYS bliver der passet godt på de ansatte. Messen byder fx på steg, brun sovs og store, bagte kartofler, som køkkenpersonalet har kræset om. Køkkenchefen fortæller, at hun forsøger at imødekomme så mange af de ansattes ønsker som muligt, for "de skal jo have det godt" – det hårdtarbejdende folk. Så der er både gode gammeldaws, danske retter og en salatbar med alskens grønne sager. Til maskinens nattevagt serveres lune kanel-snegle, højtbelagt smørrebrød og ristede hotdogs. Som en maskinansat siger "når duften af kanel-snegle spreder sig, er det nærmest umuligt ikke at kaste sig over de lækre sager". Ofte nydes de mindre sunde sager sammen med kollegerne. Det er nemlig en god måde at samles på. Opstår



Selvom frugt er en mulighed i maskinen på PEARL SEAWAYS, så er det lidt mere fristende at hapse en lækker kanelnegl. Nudge: læg kanelnegle i en lukket brødkurv og skær frugt ud i "lige-til-at-spise"-portioner.

der fx en situation, hvor der "lige skal tales nogle ting igennem", bliver det som regel gjort over en kop kaffe. Når maskinchef Allan Kaae Jensen skal klare 10-12 samtaler i løbet af en vagt, kan der komme mange kopper kaffe indenbords. Så kan det være svært at falde i søvn efter en vagt.

LIGE-TIL-HØJREBENET-NUDGES

På PEARL SEAWAYS hænger der både højthængende og lavt hængende frugter, konstaterer Kasper Hulgaard efter besøget i maskinen, på broen, i messen og på køkkenchefens kontor. "Der er nudges, vi kan sætte i gang, som ikke kræver det helt store arbejde og så er der nogle, der kræver lidt mere arbejde. Vi kan ikke ændre ret meget i maskinens vagtskema, men der er en hel række af nemme løsninger, vi kan sætte i gang med det samme". Kasper Hulgaard er i samarbejde med SEAHEALTH kommet med en række forslag til nudges, der nemt kan implementeres på skibet. Fx foreslår Kasper Hulgaard at bytte rundt på placeringen af sodavand og kildevand. Sodavanden skal stadig være til rådighed i køleskabet, men kildevanden skal stå i synshøjde og gerne dominere det visuelle felt (vandet skal helst fylde flere hylde

end sodavanderne). Det får folk til at drikke mere vand, uden rigtig at tænke over det. Der skal desuden være koffeinfri kaffe i maskinen, for hvis der ikke er et alternativ til koffeinholdig kaffe, så drikker vi det, der er, og så får vi hurtigt for meget koffein i systemet til at få en god søvn. For flere af os er det en vanesag at drikke kaffe. Vi drikker måske den første kop for at vågne, men de resterende drikkes, fordi det er hyggeligt eller af vane.

Kasper Hulgaard foreslår også at sætte et termometer op på de ansattes kammer, så de kan sikre sig at temperaturen er mellem 18 og 21 grader. Der sover vi nemlig bedst. For at undgå de store kaloriefyldte måltider lige inden man går i seng, foreslår Kasper, at der laves om på placeringen af retterne i messen. De sunde måltider skal fylde mere og være det første man møder, når man fylder på sin tallerken. Derudover er det en god idé med små skilte, der fortæller om retten fx "frisk salat" eller "fiberholdigt brød". Det får os til at træffe de lidt sundere valg. De sunde valg hjælper os til en bedre søvn og mere robusthed til de skiftende arbejdstider.

NUDGING KLARER IKKE ALLE ÆRTER

For at opnå succes med nudging skal en række betingelser være opfyldt. Fx skal der være et ønske (en præference) om at ændre status quo. Ellers er man lige vidt. Kasper Hulgaard fortæller, at "det er ikke alle, vi kan forvente vil ændre uhensigtsmæssige vaner og rutiner. Men man kan hjælpe, dem der vil, med at ændre vaner og rutiner til et sundere og sikrere arbejdsmiljø. Så kan vi blot håbe på, at de kan inspirere andre kollegaer til at følge trop." Det største og vigtigste skridt er allerede taget, da maskinen kontakter SEAHEALTH. "Der ser vi viljen og ønsket om at ændre noget til det bedre. Dét, at en ansat udtrykker frustration over træthed på jobbet åbner op for dialog med andre, der står i samme situation. Og har vi hinanden at læne os op ad, så er opgaven noget nemmere at komme igennem. Desuden oplever vi også en stor opbakning fra ledelsen, der afsætter tid og ressourcer til nudging-mod-træthed-projektet. Det er sådan det skal være", tilføjer SEAHEALTHs Søren Bøge Pedersen.

DU KAN OGSÅ FÅ ET NUDGE

De 18 forslag til nudges om bord på PEARL SEAWAYS er råd, som de fleste, der kæmper med træthed på vagten, kan tage med sig.

På næste side har vi samlet 9 af dem. Du kan klippe dem ud og hænge op på skibet. Samtlige nudges anbefalet til maskinens folk på PEARL SEAWAYS og skilte til messen kan du finde på SEAHEALTHs hjemmeside www.seahealth.dk



VIL DU SOVE BEDRE?

1. Undgå skærmarbejde før du lægger dig.
2. Spar på kaffen. Drik koffeinfri kaffe.
3. Spis ikke wienerbrød før du vil sove.
4. Drik vand fremfor sodavand.
5. Sov ved 18-21 grader.
6. Undgå sollys før du lægger dig.
7. Afsæt tid til at falde i søvn.
8. Undgå fed mad op til din søvn.
9. Lav en plan over din motion.





Vågner du tit om natten og har svært ved at falde i søvn om aftenen? App'en "Sov Godt" hjælper dig med at falde til ro, så du kan blive skarpere i hverdagen. Den indeholder et stort udvalg af bløde stemmer og rolige melodier, der får dig til at slappe af og lægge tankerne bag dig.

Sov Godt er gratis og kan hentes
i App Store og Google Play



VOX POP

Betegnelsen voxpop stammer fra det latinske vox populi, der betyder folkets stemme, og det er præcist det, man forsøger at gøre i voxpoppen: Give folket taletid ved at interviewe en række mere eller mindre tilfældige personer om deres mening eller viden om et bestemt emne.

Velfærdskonsulent Jacob Christensen
har været en tur på havnen i Rotterdam
for at tage temperaturen på

DE SØFARENDES SØVN

Her er hvad, I svarede:

Af velfærdskonsulent Jacob Christensen



KIMBERLY RUIZ
3. STYRMAND, EBBA MÆRSK

"Jeg sover godt om bord. Det skyldes, at jeg arbejder hårdt og har vagter, når vi er ved kaj fra kl. 06.00-12.00/18.00-24.00. På søen går jeg vagter fra kl. 08.00-12.00 og 20.00-24.00 – hvor der er et større rum for at hvile mellem vagterne. Men jeg kan godt blive meget træt, når der er mange havne efter hinanden i Europa.

Hvis jeg ikke har arbejdet hele dagen, så kan jeg godt finde på at gå i fitnessrummet om bord. Det gør mig træt på en god måde."



CHARMAINE JOY RANADA
2. STYRMAND, TASING SWAN

"Jeg sover altid godt om bord. Men vejret kan godt spille ind på min søvn. Nogle gange ruller skibet ganske meget.

Et godt råd til en bedre søvn vil være spise sund og varieret, og læse bøger. At læse bøger er afstressende, og det giver hovedet ro."



DAVID MARTIN
2. STYRMAND, MOGENS MÆRSK

"På grund af implementeringen af MLC har der været fokus på at få sin hvile. For nogle år siden synes jeg, det var vanskeligere med hviletiden om bord. En god planlægning af vagterne kan forhindre disse problemer.

Hvis jeg i lang tid ikke har fået ordentlig søvn, kan jeg tale med mine kollegaer om bord for at få hjælp."

NYE BØGER PÅ BIBLIOTEKET

Biblioteket har bogdepot 12 steder i verden. I Danmark samarbejder vi med havneservicerne i Esbjerg, Aarhus og Aalborg, og vi har depot i Handelsflådens Velfærdsråds stationer i Rotterdam og Port Said.

Derudover har vi bogdepoter på De danske Sømands- og Udlandskirker i Hamborg, Rotterdam, Hull, Algeciras, Tanjung Pelepas, Singapore og Hong Kong, så kommer du forbi en af disse havne, er du meget velkommen til at få byttet skibets bøger.

Find depoternes kontaktoplysninger på www.sbib.dk.



PAPA

Jesper Stein

Vi er efterhånden nået til femte bind i Jesper Steins serie om politimanden Axel Steen. I denne bog har Axel skiftet job og er blevet ansat som undercoveragent i PET, hvilket bringer ham til Amsterdam, hvor han infiltrerer kriminelle miljøer. Hjemme i København skal Axels tidligere kollega, vicepolitikommissær Vicki Thomsen, opklare en sag om 143 tømte bankbokse, som Vicky bliver klar over, har forbindelse til russiske kriminelle. På et hotel i Berlin møder en albansk mafiahåndlanger en dansk gangster, de to aftaler en handel med store mængder våben – sælgeren er den russiske Mafiaboss Papa, og køberen colombianske FARC.

Hvis du er blevet nysgerrig, så har biblioteket bogen – og de tidligere bind!

STØRST AF ALT

Malin Persson Giolito

Årets svenske krimi 2016 starter med en retssag. 18-årige Maja Norberg står tiltalt for at være indblandet i et skoleskyderi, der har fundet sted på et gymnasium i en af Stockholms mest velhavende forstæder. Men hvordan kunne Maja, den dygtige og populære pige, blive landets mest forhadte teenager? Er Maja en iskold morder? Mens retssagen forløber, ser vi tilbage på månederne der ledte op til skoleskyderiet. **Størst af alt** er svenske, Malin Persson Giolitos store gennembrud, og er en spændingsroman om forældre og børn, svigt, skyld og kærlighed.

VIDERE

Tom Kristensen i samarbejde med Dan Philipsen

I denne selvbiografi fortæller Tom Kristensen for første gang om sit liv med udgangspunkt i det racerløb, som har gjort ham til en ikonisk sportsmand herhjemme: 24 timers løbet på Le Mans. 18 gange stillede han til start og satte rekord med ni sejre, før han indstillede sin karriere i 2014. I bogen ser han tilbage på sejre, skuffelser, familiære afsavn og den pris, han også har betalt for at nå sin stjernestatus.

DET ULYKKELIGE SLAG : HELSINGBORG 1710

Karsten Skjold Petersen

Museumsinspektør ved Tøjhusmuseet og forfatter til adskillige bøger om dansk militærhistorie, Karsten Skjold Petersen, fortæller i denne bog om det sidste store feltslag i Skåne i 1710, hvor tusinder af svenske og især danske soldater blev dræbt. Danmark havde forsøgt at erobre Skåne tilbage, men drømmen blev knust i Helsingborg i et inferno af ild, stål og bly. Danmark var på papiret den mest rutinerede og bedst udrustede af de to hære, men det gik så grueligt galt.

VEJEN TIL SUND ROBUSTHED : STYRK DIT MENTALE IMMUNFORSVAR

Jørgen Svenstrup m.fl.

Er det dit eget ansvar at være robust i dit liv og dit arbejdsliv? Nej, det er naturligvis ikke alene dit ansvar, men det er også dit ansvar – og måske helt afgørende i en kompleks verden med stadig flere og højere krav. I denne bog lærer du gennem viden, enkle øvelser, mental træning og selvindsigt at træne din egen mentale robusthed, så du bliver i stand til at navigere i den virkelighed, du møder, når du åbner din dør til dit lukaf. Uden at blive blæst omkuld.

Sømandskoner i Marstal – fortællinger fra sø og land

Mette Eriksen Havsteen-Mikkelsen
Marstal Søfartsmuseum, 2017

Selv om der tidligere er skrevet om sømandskonerne, er det ikke mange erindringer, vi har – sømandskonerne havde jo – set det med deres egne øjne – en ganske almindelig tilværelse hjemme i land, mens mændene oplevede mangt og meget ude i verden, og kom hjem og fortalte om det.

Men det har været – og er – en speciel livsform at være sømandskone, og det er de historier, Mette Eriksen Havsteen-Mikkelsen, har fundet frem til i denne bog. Forfatteren har gravet i arkiverne på Marstal Søfartsmuseum, og hun har interviewet kvinder i søfartssamfundet. Det er der kommet spændende og nærværende beretninger ud af.

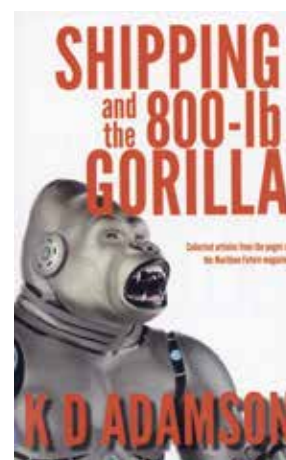


Nye bøger med maritimt indhold
– se flere nye bøger på bibliotekets hjemmeside
www.sbib.dk

Shipping and the 800-lb gorilla

K.D. Adamson
Futureonautics Books, 2017

Futurist K.D. Adamson følger udviklingen på shippingområdet, og gennem tre år har hun skrevet om shipping og behovet for at shipping-industrien udvikler sig, så den er klar til den digitale alder. Bogen er en samling af disse artikler, og fortæller bl.a. om automatiske skibe, cybersikkerhed og kunstig intelligens.



SJÆK'LEN 2016 Årbog for Fiskeri- og Søfartsmuseet

2016-udgaven af Sjæk'len indeholder som sædvanlig et bredt udvalg af spændende artikler. Man kan blandt læse om den unge vestjyske sømand, Laurids Anthonius' farefulde sejlads under Anden Verdenskrig, og en artikel om 1700-tallets avancerede skibs konstruktion. Derudover lægger årbogen ud med og slutter med to artikler om dansk offshore på Nordsøen, artiklerne er rigt illustreret og er baseret på museets aktuelle udstilling.



Er du endnu ikke kommet i gang med at lytte til podcasts, kan vi kun anbefale, at du kommer i gang med disse to. Brug én af de gratis Apps, som f.eks. Podcast Addict eller Sticher, lyt via iTunes eller direkte fra din computer.



Denne gang anbefaler vi på den ene side en udsendelse om at sove bedre i serien **24 spørgsmål til professoren**, og på den anden side, en serien **Equinox 1985**, der med sin uhyggelige historie måske vil være med til at holde dig vågen!

24 SPØRGSMÅL TIL PROFESSOREN

I serien **24 Spørgsmål til professoren** kan man høre videnskabsjournalist og ph.d. Lone Frank i medrivende samtaler med nogle af landets førende forskere, og hvis man foretrækker sin videnskabsjournalistik så udfordrende som muligt, så går man ikke galt i byen med programmet. Man kan blandt andet høre Birgitte Rahbek Kornum fra Molekylært Søvnlaboratorium på Rigshospitalet opfordre os til at gå i seng, da mangel på søvn gør os både dumme og syge. (fra 7.01.2017).

I udsendelsesrækken kan man også høre spændende samtaler med for eksempel zoolog Bengt Holst, formand for Dyreetisk råd og videnskabelig direktør for Zoo, Kaare Christensen, professor ved Dansk Center for Aldringsforskning, Syddansk Universitet.



EQUINOX 1985

Kan du huske, da en hel studentervogn og alle eleverne i den forsvandt en sommerdag i 1985? Hvor var du, da du første gang så avisforsiden med billeder af de forsvundne elever? Kan du stadig genkalde dig det chok, der greb hele landet? Og sorgen da det viste sig, at de ikke ville blive fundet igen? At de var væk? Stak de af? Blev de myrdet eller bortført?

De spørgsmål er omdrejningspunktet for Tea Lindeburgs podcast-serie **Equinox 1985**, der er et personligt og endegyldigt forsøg på at finde ud af, hvad der i virkeligheden skete. Hvis der ikke ringer nogle klokker, når du hører om ulykken, så er det, fordi den ikke er helt virkelig. Ikke sådan rigtigt. **Equinox 1985** udfordrer grænserne mellem fiktion og virkelighed, og består af 10 afsnit.

På bibliotekets hjemmeside kan du finde mange flere podcast-tips, og har du selv en favorit, hører vi gerne fra dig.