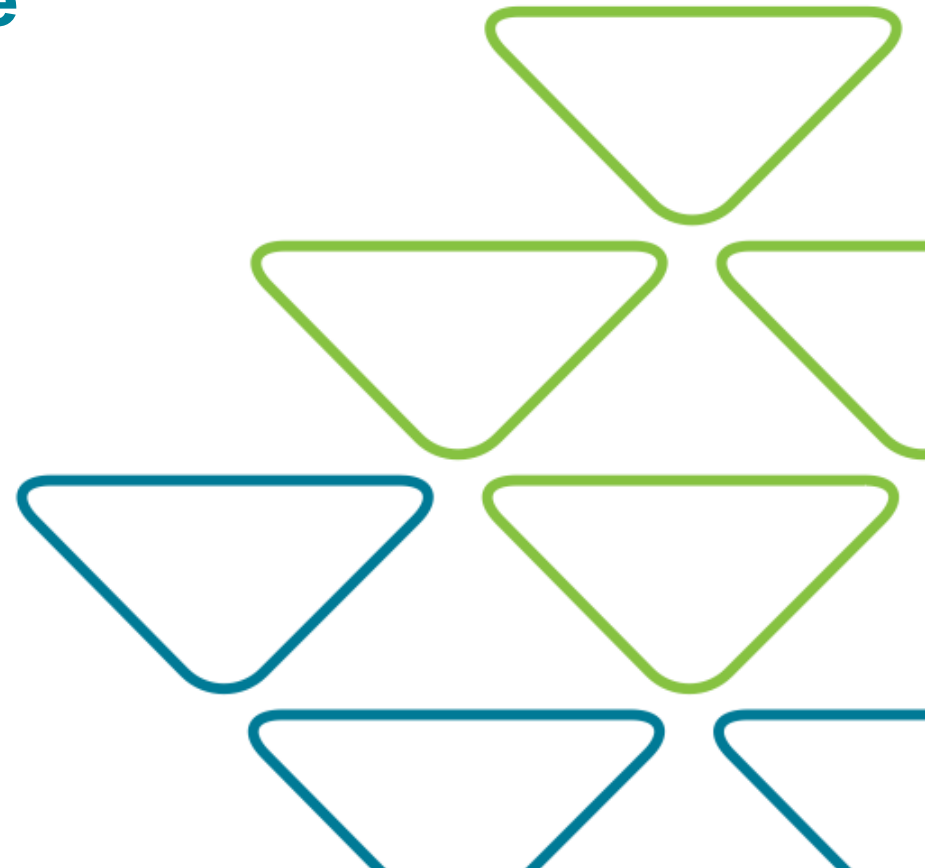


Søfart og Hviletid - Sådan gør vi det bedre

Oplæg til dialog om bord
Seahealth Denmark





SEAHEALTH



**MANGEL PÅ
HVILE OG SØVN
FØRER TIL
ULYKKER**

Alvorlige konsekvenser



- **Mangel på hvile er ikke kun årsag til grundstødninger**
- Du træffer dårlige beslutninger
- Du bliver kort for hovedet
- Du nedsætter dit immunforsvar
- Du er mindre effektiv
- **Mangel på hvile er skadeligt både for dig og resten af besætningen**

Hvordan gør vi her om bord?



Hvordan planlægger vi arbejdet, så vi er udhvilet og friske inden ankomsten, hvis den ligger om natten?



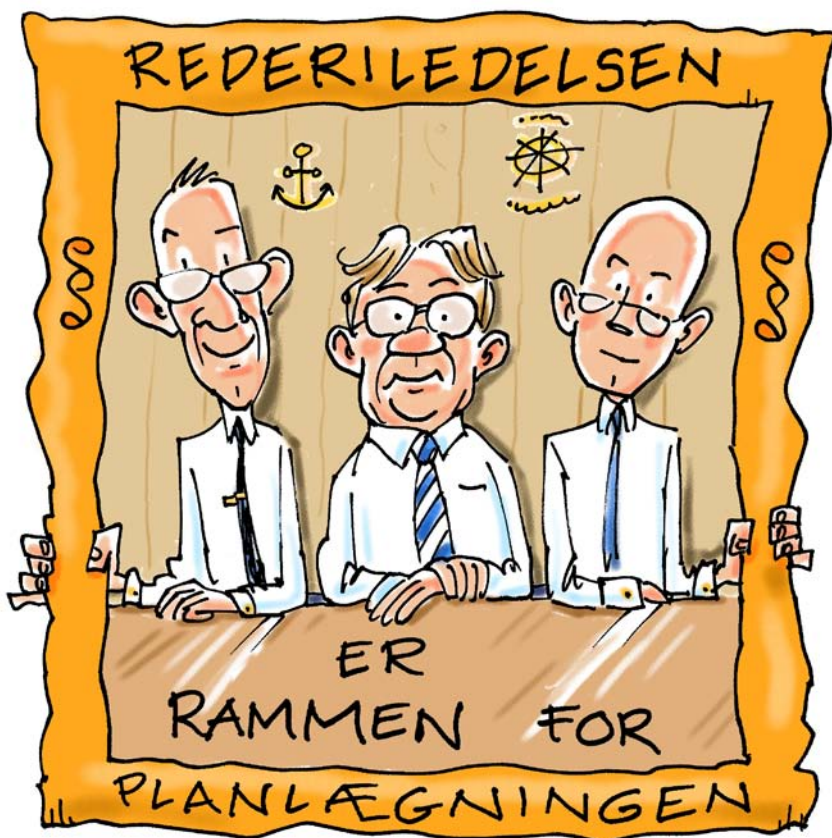
SEAHEALTH

Hvordan gør vi her om bord?



Hvordan sikrer vi at få nok hvile - både i den normale vagt og ved havneophold?

Rederiledelsen har ansvaret, men hvad kan vi gøre om bord?



- Planlægge arbejde og hvile
- Registrere vores hviletid reelt
- Sørge for kompenserende hvile
- Bruge hviletiden, så vi er udhvilet
- Være åbne for nye tiltag
- Snakke om hvordan vi gør det bedre
- Fortælle rederiledelsen hvis vi har problemer med hviletiden

Hvad vil vi så gøre bedre



Forslag til hvordan vi vil gøre det bedre her om bord?