



SAN NYTT

Om arbetsmiljö och säkerhet inom sjöfart

ÅRGÅNG 39 4/15

TEMA: FRAMTIDA ARBETSMILJÖUTMANINGAR

Framåtblickande Sankonferens.....1	San tipsar4
Motivering till Sanpriset 20152	Nycklar till friska företag5
Arbetsolyckor inom driften kartlagda2	English summary6
"Det ljusnar vid horisonten"3	Profilen: Monica Öberg.....7
Låt hela besättningen vara med3	Osäker färd när droger styr.....8
San har ordet.....4	I korthet8

Framåtblickande Sankonferens

Lagom långa törnar, säkra arbetsrutiner och mer forskning. Åsikterna om hur morgondagens fartyg bör utformas var många på årets Sankonferens. Men en fråga som flera återkom till var vikten av bra ledarskap, både ombord och på rederikontoren.

Torsdagen den 22 oktober hölls Sans årliga arbetsmiljökonferens i Göteborg. Att dagens tema, *rätt kurs mot framtida arbetsmiljöutmaningar*, engagerade märktes tydligt. Över 90 personer var på plats för att lyssna och delta i diskussionerna. Först ut var Svensk sjöfarts vd, Pia Berglund, som hade en klar bild av nästa generations sjömän.

– Vi kan inte förvänta oss att dagens ungdomar ska komma till oss med mössan i hand och be om ett jobb. Det är vi som måste visa vad vi har att erbjuda dem för att de ska välja sjöfarten, sa hon.

Samma till sjöss som på land

Rederi Eckerös kryssningschef, Chatarina Israelsson, pratade om hur viktig arbetsmiljön är ombord. Någon anledning till att det ska vara sämre ställt till sjöss än på företag iland, såg hon inte.

– Man hör ofta folk som säger att "det där går inte att göra till sjöss", eller "det där funkar inte hos oss". Men jag har varit på flera arbetsplatser iland, bland annat som säkerhetschef på Ikea, och det är väldigt mycket som är lika.

Innan lunch hölls en paneldiskussion med fokus på rekrytering. Under ledning av Cecilia Österman, forskare vid Linné-



Paneldiskussionen leddes av Cecilia Österman.

universitetet och Svenska miljöinstitutet IVL, gav redare och studenter sin syn på rekryteringsfrågan. Dennis Johansson från Wallenius Marine berättade att de

"Vi kan inte förvänta oss att dagens ungdomar ska komma till oss med mössan i hand"

främst anställer befäl som tidigare varit elever ombord och gjort bra ifrån sig. Även Britta Patriksson på Transatlantic var inne på samma linje. Studenterna

poängterade å sin sida vikten av att inför en praktik få veta vad rederierna förväntar sig av dem.

– Sjöfarten är så stor och arbetet ser väldigt olika ut beroende på vilken typ av sjöfart man bedriver. Därför hade det varit bra om rederiet talade om vad som är viktigt för just dem, sa Sofie Söderberg som läser på sjöfart och logistik på Chalmers i Göteborg.

Studenterna efterfrågade också sådant som lagom långa törnar och internetuppkoppling, men man ville också ha en bra och säker arbetsmiljö och engagerade befäl.

– Jag uppskattar när handledaren under

fortsätter på sid 8

Sanpriset 2015 - Monica Öberg, Rederi Eckerö

Juryns motivering

Mottagaren av årets Sanpris beskrivs som en ovärderlig resurs i det rederi hon arbetar. Hon är en stor humanist som med mycket värme och medmänsklighet håller samman rederiets samtliga rehabiliterings- och arbetsträningssärenden på ett föredömligt sätt.

Regelverken kan hon utan och innan, och hon är totalt orädd inför att ifrågasätta regler och myndighetspraxis för att hjälpa enskilda människor som har svårt att hantera den byråkrati som ofta möter den som blir långtidssjukskriven. Hon tar sig tid att lyssna till människor som mår dåligt och tillkallar specialisthjälp när det behövs. Men hon har också förmågan att ge tydliga besked och leverera sanningar, ibland obekväma sådana, utan att för den skull döma eller komma med pekpinna. Hon är en person som med stort hjärta och genuint engagemang gör betydligt mer än vad befattningen egentligen kräver.



FOTO: LINDA SUNDGREN

En glad pristagare tillsammans med Sans ordförande Lars Andersson.

Arbetsolyckor inom driften kartlagda

FOTO: LINDA SUNDGREN



Andreas Andersson, andrestyrman hos Royal Caribbean.

Risken att drabbas av en arbetskada är tre gånger så hög för däck- och maskinrumspersonal som för landanställda. Det visar en kartläggning av arbetsskador som utförts på uppdrag av Sjöfartens arbetsmiljönämnd.

Under åren 2011 till 2013 inträffade 192 allvarliga arbetsolyckor (minst en dags

sjukskrivning) bland driftspersonal ombord på svenskkontrollerade fartyg.

Fallolyckor vanliga

Det är tre gånger så många som jämfört med arbetsolyckor bland landanställda under samma period. Om det berättade sjökapten Andreas Andersson som tillsammans med kaptenskollegan Karin Lindquist tittat närmare på arbetsskador i sitt examensarbete vid Sjöfartshögskolan i

"Till att börja med tror jag att man behöver upplysa om de risker som finns, så att folk tänker sig mer för innan de påbörjar ett arbete"

Kalmar. Undersökningen visar att den vanligaste orsaken till skada bland däck- och maskinrumspersonal var att man faller,

snubblar eller trampar snett.

– Det låter kanske som ganska odramatiska händelser, men faktum är att det i över hälften av fallen ledde till sjukskrivning i 14 dagar eller mer, sa Andreas Andersson. Den näst vanligaste skadeorsaken var att göra sig illa efter att ha förlorat kontrollen över en maskin eller annan utrustning. Även i dessa fall var långa sjukskrivningar vanligt förekommande.

Förebyggande åtgärder

I kartläggningsuppdraget ingick även att komma med förslag till åtgärder för att förebygga olyckor. Andreas Andersson, som numera arbetar som andrestyrman hos kryssningsrederiet Royal Caribbean, tror att man med relativt enkla insatser skulle kunna minska antalet olyckor.

– Till att börja med tror jag att man behöver upplysa om de risker som finns, så att folk tänker sig mer för innan de påbörjar ett arbete. Av egen erfarenhet vet jag att det slarvas en del ute på båtarna och man inser inte riktigt vilka konsekvenser ett misstag kan få, säger han.

Linda Sundgren

Svensk sjöfarts vd: "Det ljusnar vid horisonten"

En hållbar sjöfart som gynnar alla. Under den rubriken talade Svensk sjöfarts vd, Pia Berglund som menade att hänsyn måste tas till såväl sociala villkor som miljö och ekonomi.

Pia Berglunds utgångspunkt var att svensk sjöfart är bra men kan bli ännu bättre. Enligt internationella index och listor ligger Sverige bland de främsta, som hos Paris MOU som varje år publicerar resultat från hamnstatskontroller runt om i världen. 2014 hamnade Sverige på femte plats.

– Enda anledningen till att vi inte ligger ännu högre är att våra fartyg är relativt gamla, sa Pia Berglund.

Ökad öppenhet

Men, fortsatte hon, Sveriges höga ranking-siffror betyder inte att man kan lita sig till

baka. Fortsatt arbete för hög kvalitet är en förutsättning för näringens fortlevnad.

– Efter att MLC (arbetsmiljökonventionen, redaktionens anmärkning) trädde i kraft har vi sett ett antal fartyg åka fast i hamnstatskontroller för att de inte betalat löner till sina anställda. Det är sådana redare vi konkurrerar med. Vi kan aldrig bli billigast, därför måste vi vara bäst, sa hon.

"Vi kan aldrig bli billigast, därför måste vi vara bäst"

Pia Berglund passade också på att berätta att Svensk sjöfart ska bli mer öppet. Hon sa att branschen har en tradition av att hålla låg profil i offentliga sammanhang, men att det nu är dags att ta större plats.



FOTO: LINDA SUNDGREN

Svensk sjöfarts VD optimistisk om framtiden

– Vi måste kliva fram i ljuset och berätta varför vi är så viktiga. Jag tror på transparens, att visa vad vi kan och sådant vi behöver förbättra och kanske till och med få hjälp med.

Linda Sundgren

Låt hela besättningen vara med Sjöfartsforskare om att skapa säkrare fartyg

När en olycka inträffar läggs skulden ofta på den mänskliga faktorn. Men Gesa Praetorius vid World Maritime University i Malmö arbetar för att skapa säkrare fartygsmiljöer genom bättre fartygsdesign och tydligare organisation.

Gesa Praetorius har under flera år arbetat inom sjöfartsforskningen med att studera förhållandet mellan människa, teknik och organisation. Att fartygsmiljön inte alltid är utformad utifrån dem som ska arbeta ombord gavs flera exempel på med bländande skärmar, oåtkomliga displayer och larm som måste kvitteras stup i kvarten. Men den här sortens problem, menade hon, skulle enkelt kunna undvikas genom att redan i designstadiet tillfråga besättningen.

Digert underlag

– Och då menar jag inte bara befälen utan även manskapet. Det är de som har kunskap om hur man arbetar i de här systemet. Genom att involvera besättningen får man bättre och säkrare fartyg samtidigt som de ombordanställda känner sig delaktiga och betydelsefulla.

Gesa Praetorius är verksam i projektet



FOTO: LINDA SUNDGREN

Gesa Praetorius forskar och undervisar på World Maritime University i Malmö.

Cyclades (Crew-centered design and operations of ship and ship systems). Inom projektet har över 600 olyckor, incidenter och "near misses" studerats. En av slutsatserna som forskarna dragit ur det digra analysunderlaget är nödvändigheten av att förstå hur människor arbetar i sin vardag för att höja säkerheten.

– När något inträffat börjar man genast leta efter den som gjort fel, men det hade varit mycket mer konstruktivt att arbeta för att få bort dålig design. Säkerhet är en ickehändelse och något som inträffar varje dag, sa hon.

Linda Sundgren

Ny föreskrift om social arbetsmiljö

Vi var många arbetsmiljömuppas utbrast "Äntligen!" när det blev klart att Arbetsmiljöverkets nya föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö börjar gälla den 31 mars 2016. Syftet med de nya reglerna är att hjälpa arbetsgivare och arbetstagare att minska den arbetsrelaterade ohälsan. Reglerna förtydligar vilka organisatoriska och sociala faktorer som ska vara en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet med fokus på hur verksamheten och arbetet är organiserat. Den organisatoriska arbetsmiljön omfattar de krav som ställs på arbetstagarna och hur krav-en matchar de resurser och befogenheter som finns för att utföra arbetet. Social arbetsmiljö handlar om hur vi påverkas av de personer som finns runt omkring oss, det sociala samspelet, samarbete och stöd från både chefer och kollegor.

Tre områden lyfts särskilt: arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling. En ohälsosam arbetsbelastning ska förebyggas genom att krav och resurser är i balans. I praktiken innebär det att tillsammans gå igenom och göra tydligt vem som ska göra vad, vilket resultat som ska uppnås, hur det kan prioriteras om tiden inte räcker till och vem man kan vända sig till för hjälp och stöd. Ett otydligt arbetsinnehåll är annars en grogrund för konflikter och påverkar både trivsel och verksamhetens effektivitet. När det gäller arbetstiden så ska ohälsa undvikas genom en god planering, se över möjligheter till återhämtning genom pauser eller enklare uppgifter, och genom att så långt som möjligt utföra särskilt belastande och

FAKTARUTA

AFS 2015:4 om organisatorisk och social arbetsmiljö ersätter följande regler:

- Psykiska och sociala aspekter på arbetsmiljön (AFS 1980:14)
- Föreskrifter om kränkande särbehandling (AFS 1993:17)
- Föreskrifter om omvårdnadsarbete i enskilt hem (AFS 1990:18)

riskfyllda arbetsmoment till dagtid. Det ska vara klart uttalat att kränkande särbehandling inte accepteras på arbetsplatsen. Det ska finnas rutiner för hur kränkande särbehandling ska hanteras om det uppstår, vem som tar emot information, vad mottagaren ska göra och hur den drabbade snabbt kan få hjälp.

För att de här delarna ska fungera i praktiken ställer reglerna krav på att chefer och arbetsledare har kunskaper om hur de ska göra för att förebygga och hantera ohälsosam arbetsbelastning och kränkande särbehandling. Men även arbetstagarna måste medverka i det förebyggande arbetet och lyfta risker på arbetsplatsen. Ett viktigt budskap är att vi måste kommunicera inte kompensera bristerna i arbetsmiljön!

Cecilia Österman



Ladda ner om kemikalier

Nu kan du ladda ner Arbetsmiljöverkets nya föreskrift om hygieniska gränsvärden som börjar gälla den första juni 2016. Afsen heter 2015:7 och innehåller 32 nya eller sänkta nivågränsvärden och 58 nya bindande korttidsgränsvärden. Enligt Arbetsmiljöverkets uppskattning finns cirka 550 företag som hanterar ämnen som omfattas av de förändrade gränsvärdena. Förändringen är en EU-anpassning. <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/hygieniska-gransvardena-afs-2015-7.pdf>



Säker städning

Städpersonal ombord på färjor har ofta ett tungt och stressigt arbete, en arbetssituation de delar med många städare iland. Nu har arbetsmiljöorganisationen Prevent utvecklat en webbplats med tips om hur man kan underlätta städarbetet och den vänder sig till såväl städare som chefer.

Läs mer på <http://www.prevent.se/allt-om-stad/>

”En superchef gör inte tillnärmelsevis lika mycket nytta på en arbetsplats som en usel chef gör skada”

Psykolog och organisationskonsult Stefan Blomberg och chefsens betydelse för arbetsplatsen.



Underlätta arbetsmiljöarbetet med SAN!

Beställ via mail: info@san-nytt.se eller www.san-nytt.se

ARBETSMILJÖBLOCK

Arbetsmiljöblocket hjälper till i det dagliga systematiska arbetsmiljöarbetet ombord. När olyckan är framme eller brister uppdrag tar du enkelt fram blocket och gör en notering. Det är litet och behändigt och får lätt plats i fickan på arbetskläderna.

ARBETSMILJÖUTBILDNING

Bättre arbetsmiljö till sjöss är en interaktiv utbildning. Den vänder sig i första hand till dig som arbetar ombord på svensklagade fartyg, men alla som är involverade i arbetsmiljöarbete på fartyg kan med fördel genomföra utbildningen. Innehållet är baserat på Arbetsmiljömanual för sjöfarten.

ARBETSMILJÖMANUAL

Med manualens hjälp blir det enklare att hålla reda på vad lagar och regler kräver av arbetsmiljön ombord. Den kan också fungera som ett arbetsmaterial vid exempelvis skyddskommittémöten. Arbetsmiljömanual för sjöfarten finns både i pdf och som pärm.



Psykolog Stefan Blomberg talade om hälsa och ohälsa.

Nycklar till friska företag

Stöd, uppmuntran och bra chefer är framgångsfaktorer för företag som vill minska psykisk ohälsa bland sina anställda. Det menade psykolog och organisationskonsult Stefan Blomberg.

Psykisk ohälsa är den sjukskrivningskategori som ökat mest i samhället under senare år, också inom sjöfarten. Exakt vad det beror på är oklart även om man misstänker att stress och återkommande sparbeting påverkar utvecklingen. Genom forskning har man också lyckats ringa in vissa faktorer som påverkar vårt välbefinnande på arbetsplatsen. Stefan Blomberg berättade under sitt anförande om en forskningssammanställning som genomfördes av myndigheten SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) förra året. I den beskrev man vad i arbetsmiljön som kan leda till psykisk ohälsa och resultaten pekade ut ett antal riskfaktorer.

Höga krav – små möjligheter

– Höga krav i kombination med små möjligheter att påverka var en sådan. Bristande

socialt stöd, konflikter, mobbning och osäkra arbetsförhållanden fanns också med, sa Stefan Blomberg.

”Det går att skapa välmående arbetsplatser, oavsett vilken bransch man befinner sig inom”

Till faktorer som däremot får människor att må bra hör sådant som tillit och stöd, ordning och reda, uppmuntran och bra chefer. Att verka i en organisation som är förutsägbar och där medarbetarna blir lyssnade till främjar även det hälsan. Stefan Blomberg berättade om en stor svensk studie som Prevent publicerade en rapport om 2009. I den letade forskarna efter så kallade friska företag med få sjukskrivningar, låg personalomsättning och hög trivsel.

– Det intressanta var att man hittade friska arbetsplatser inom alla olika branscher, till och med bland städbolag som annars brukar ha stora problem på det här området. Det går alltså att skapa välmående arbetsplatser, oavsett vilken bransch man befinner sig inom, sa han.

Resursbrist ingen ursäkt

I undersökningen, som omfattade över 2 000 företag inom samtliga privata branscher, ringade forskarna in fyra olika nycklar till friska företag. Dessa var ledarskap och kompetensförsörjning, delaktighet, kommunikation och kännedom samt synen på hälsa och sjukfrånvaro. Dessa fyra nycklar är något alla företag kan arbeta med, menade Stefan Blomberg.

– Att ha dåligt med resurser är ingen ursäkt för att slippa undan. Tvärt om är det i företag med mindre ekonomiskt utrymme ännu viktigare än för andra att tänka på hur man arbetar. De har verkligen inte råd att slösa resurser på kaos.

Linda Sundgren

Read the whole magazine in English at www.san-nytt.se.

THEME: FUTURE WORK ENVIRONMENT CHALLENGES



Stefan Blomberg

Psychologist provides the key to healthy companies

Mental ill-health is the fastest growing sickness category in recent years in various parts of society, including the maritime sector. It is not clear exactly what this is due to, though it is suspected that stress and continuous cutbacks have had their effect. It has also been possible to identify certain factors that affect our well-being at work through research. During his lecture, psychologist Stefan Blomberg talked about a research summary made by SBU (the Swedish Agency for Health Technology Assessment and Assessment of Social Services) last year. The summary described aspects of the work environment that can lead to mental health problems, and the results pointed to a number of risk factors.

"One of them was high demands in combination with few options to influence the situation. Others included lack of social support, conflicts, bullying and unsafe working conditions," said Stefan Blomberg. Factors that made people feel good at the workplace, on the other hand, included trust and support, order and good organi-

sation, encouragement and good managers. Working in an organisation that is predictable and where people are listened to also promotes health. Stefan Blomberg talked about a large Swedish study published by Prevent in a report from 2009. In this study, scientists were looking for healthy companies with low rates of sick leave, low staff turnover and high job satisfaction.

Industrial accidents among operating personnel surveyed

Between 2011 and 2013 there were 192 serious industrial accidents (at least one day's sick leave) among operating personnel on board Swedish-run ships. That is three times as many compared to industrial accidents among employees ashore during the same period. Ship's Master Andreas Andersson described the situation, together with his Master colleague Karin Lindquist, who has studied work-related injuries in detail in her thesis at the Kalmar Maritime Academy. The survey shows that the most common cause of injury among deck and engine room personnel was falling, tripping or taking a wrong step.

"That may sound rather undramatic, but the fact is that over half of the cases led to personnel being off sick for 14 days or more," said Andreas Andersson.

The second most common cause of injury

was losing control of a machine or other equipment. In these cases, too, long sick leave was commonplace.

Course uncertain with drugs at the helm

Developing an addiction can happen quickly. Getting rid of it is also relatively quick, at least physiologically. But shrugging off the psychological dependency on drugs is a much more complex process, and often lifelong. The words come from consultant psychiatrist Henrik Rindom, who works at Hvidovre hospital and the Drug Advice Centre in Copenhagen, which has researched into drugs and addictions of various types for decades.

"Physical withdrawal symptoms often disappear extremely fast, often within a few days only. The problem is psychological dependency. I quit smoking 17 years ago, but in some situations I still feel like smoking a cigarette," he said.

Drugs activate the brain reward centres and trigger the signal substance dopamine, which makes us feel satisfaction. It is the same function that is triggered by the fundamental human drives for food and sex. But unlike food and sex, drugs give a much stronger effect.

"Our normal dopamine level is 100. Food makes it rise to 150 and sex doubles its value to 200. If we take amphetamines, dopamine values rocket up to 1000," says Henrik Rindom.



Henrik Rindom

Vinnaren av San-priset 2015: "Jag älskar mitt jobb"

Att kunna hjälpa de som mår dåligt är drivkraften bakom personalhandläggare Monica Öbergs gedigna engagemang. I oktober fick hon ta emot Sans arbetsmiljöpris för sina uppskattade insatser hos Rederi Eckerö Sverige AB.

Som ålänning och med en pappa och bror till sjöss var steget in i sjöfartsbranschen inte långt för ekonomiutbildade Monica Öberg. 1987 började hon som löneräknare i Slite rederi, men det var först när hon kom till Rederi Eckerö Sverige AB och fick ansvar för sjuk- och rehabiliteringsärenden som hon verkligen hittade hem.

– Jag har alltid tyckt om att hjälpa andra och var sjukvårdsintresserad redan som barn. Jag älskar mitt jobb, säger Monica entusiastiskt.

Hos Rederi Eckerö, som har både färjor och lastfartyg, har hon hand om alla ärenden som rör rehabilitering, arbetsträning och sjukskrivning längre än 14 dagar. Hon säger att ambitionen alltid är att hitta den bästa möjliga lösningen och att det ofta finns mycket man kan göra, bara man tar sig tid.

Regler i olika länder

– Men den kanske allra viktigaste uppgiften jag har är att lyssna. Mår man dåligt har man ofta ett stort behov av att få prata av sig.

Monica Öberg

Ålder: 51

Familj: Make, två vuxna döttrar, en 17-årig son och två barnbarn. Samtliga bor på Åland.

Bor: Hus vid havet i Hammarland, 2,5 mil utanför Mariehamn.

Aktuell: Mottagare av San-priset 2015.

Bakgrund: Ekonomiutbildning vid Ålands Handelsläroverk, löneräknare på Slite rederi 1987-1994, löneräknare Viking Line 1994-1998, personalhandläggare hos Rederi Eckerö Sverige AB 1999-.

Arbetsmiljötips: Lyssna på din personal och var lyhörd.



FOTO: LINDA SUNDGREN

Monica Öberg har alltid tyckt om att hjälpa andra.

Monica har sin arbetsplats på rederikontoret i Mariehamn där hon tar emot besök. Hon brukar också möta personalen ombord i samband med att fartygen ligger till kaj på Åland. I besättningarna finns både ålänningar, finländare och svenskar och Monica måste därför se till att hålla sig uppdaterad inom både svensk och finsk sociallagstiftning.

– Det är väldigt mycket byråkrati, framför allt i Sverige med mängder av blanketter som ska fyllas i. I Sverige ändrar man också ofta på regelverket och det gäller att hänga med.

Monica berättar att hennes stora förebild i livet varit hennes moster. Mostern lämnade Åland för att jobba inom sjukvården i Sverige och var mycket hängiven sitt arbete.

Tid för återhämtning

– Men även mormor var en sådan som ville hjälpa andra och i hennes trädgård satt alltid folk som var lite speciella och behövde något att äta eller få strumporna lagade. Kanske var det för att hon själv hade haft det tufft i livet som hon hade ett

sådant stort hjärta. Hon fick barn tidigt med en rysk soldat och blev lämnad ensam och det var inte lätt på den tiden.

Men även om Monica trivs med sitt jobb säger hon att det också kan vara ganska tungt ibland. Särskilt när det handlar om anställda som av hälsoskäl inte längre kan arbeta kvar eller när någon drabbats av en allvarlig sjukdom.

– Ofta går det bra så länge de sitter hos läkare, men när de kommer till mig och ska berätta brister det. Men jag tar sällan med mig arbetet hem. Jag gör allt jag kan för våra anställda på dagarna och försöker hjälpa alla så långt det bara går. Den vetskapen gör att jag också kan släppa tankarna på jobbet när jag går hem.

Tid för återhämtning och rekreation säger Monica att hon får med familjen. Hon tar gärna en promenad med hunden i skogen eller umgås med maken, sina tre barn och barnbarn.

– Familjen har alltid betytt mycket för oss och vi har ofta stora sammankomster.

Linda Sundgren

"den kanske allra viktigaste uppgiften jag har är att lyssna"

Vibrationsskador ökar

Antalet patienter som vänder sig till arbets- och miljömedicin i Lund med vibrationsskador har mer än fördubblats de senaste tre åren och andelen unga ökar. Det hävdar Catarina Nordander, överläkare vid kliniken. Nu ska hon tillsammans med kollegor studera vibrationsskador och bland annat undersöka hur människan påverkas av vibrationer från handhållna verktyg.

(LS)

Skyddsombudens egen dag

Den 21 oktober var det åter dags att fira skyddsombudens dag med föreläsningar och andra evenemang. I Stockholm arrangerade LO en två dagar lång mäsas med bland annat genomgångar av arbetsmiljölagen och föreläsningar om riskbedömningar och arbetsmiljöbrott. I år är det 103 år sedan skyddsombuden infördes. Skyddsombudens dag firades första gången 2012.

(LS)

Dålig kunskap om stress

Under året har Arbetsmiljöverket besökt närmare 1600 arbetsplatser inom bland annat hotell och restaurang och tittat på vilka rutiner arbetsgivaren har för att hantera och förebygga stress. Över hälften av de inspekterade arbetsplatserna gör för lite för att förebygga och hantera ohälsosam stress. Vanligast är att man brister i sin riskbedömning.

(LS)



Sjöfartens Arbetsmiljönämnd är gemensamt organ för Sjöfartens Arbetsgivareförbund, Sjöbefälsföreningen och SEKO sjöfolk

Sjöfartens Arbetsmiljönämnd
Box 404, 401 26 Göteborg
Tel: 031-629400
E-post: info@san-nytt.se
Hemsida: www.san-nytt.se

Ansvarig utgivare: Lars Andersson, SARF

Redaktör: Linda Sundgren
tel 08-540 645 15, linda@san-nytt.se

Redaktionskommitté:
Karl-Arne Johansson, SEKO sjöfolk
Mikael Huss, Sjöbefälsföreningen
Johan Marzelius, Sjöbefälsföreningen
Offentliganställda

San-nytt framställs med bidrag från Sjöfartens Arbetsmiljöstiftelse

Produktion: Breakwater Publishing
Tryck: Gullers Trading, Göteborg 2015



Det psykiska beroendet är det värsta, sa överläkare Henrik Rindom.

Osäker färd när drogerna styr

Ombordanställda med missbruksproblem utgör en risk för både sig själva och sina kollegor. Det sa danske överläkaren i psykiatri, Henrik Rindom, som berättade om olika sorters beroenden och drogers starka drivkraft.

Att utveckla ett beroende kan gå snabbt. Likaså att bli av med det - fysiologiskt vill säga. Att bli kvitt det psykiska beroendet är betydligt mer komplicerat och ofta en livslång process. Det sa Henrik Rindom, verksam vid Hvidovre hospital samt stofrådgivningen i Köpenhamn, som i decennier forskat kring droger och beroenden i olika former.

Aktiverar belöningscentra

– Fysisk abstinens försvinner ofta oerhört snabbt, många gånger på bara några dagar. Problemet är det psykiska beroendet. Själv slutade jag röka för 17 år sedan, men i vissa stunder kan jag ändå bli sugen på en cigarett, sa han.

Droger aktiverar hjärnans belöningscentra och utlöser signalsubstansen dopamin som får oss att känna tillfredsställ-

else. Det är samma funktion som triggas av grundläggande mänskliga drivkrafter som mat och sex. Men till skillnad mot de två sistnämnda ger droger betydligt starkare effekt.

– Vår normala dopaminnivå ligger på 100. Mat gör att den stiger till 150 och med sex fördubblas den till 200. Tar vi amfetamin stiger dopaminnivån till ett värde på 1000, sa Henrik Rindom.

Farlig kombination

Droger och arbete är en farlig kombination, konstaterade Henrik Rindom. Han nämnde ett par stora fartygsolyckor där droger varit inblandade, som när oljetankern Exxon Valdez grundstötte utanför Alaska 1986 eller när ett containerfartyg rammade Stora bält-bron 2005 med en kraftigt berusad styrman på bryggan.

– Även om rederiet självklart har ett ansvar för alkohol- och drogproblem ombord är det i första hand besättningarna som måste agera. Det är deras säkerhet som står på spel om något händer, sa han.

Linda Sundgren

fortsättning från sid 1

praktiken frågar hur man har det, sa Filip Andrén, blivande sjöingenjör från Linnéuniversitetet i Kalmar. Den där sociala biten är viktig även om man också vill ha bra utrustning och verktyg att jobba med.

Cecilia Österman höll också ett eget

anförande där hon berättade om ett pågående forskningsprojekt om arbetsmiljön i intendenturen.

– Det är inom den här personalkategorin som vi ser de allra flesta arbetsskadorna och de längsta sjukskrivningarna, sa hon.

Linda Sundgren