

CREW WATCH

ENERO 2018

MANTENERSE SALUDABLE EN LA MAR 5 CONSEJOS IMPORTANTES

DELICIOSA Y NUTRITIVA COMIDA FAVORITA - LA RECETA

PASATIEMPOS SUDOKU PARA PRINCIPIANTES Y EXPERTOS

MANTEN A SALVO TUS POSESIONES HISTORIA VERDADERA

ENTRETENIMIENTO A BORDO CREACION DE UN AMBIENTE SOCIALMENTE ACTIVO



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

WINCH BRAKE
LOAD TESTED
18 OCT 2012
250 KN

BIENVENIDO AL TOTALMENTE RENOVADO CREW WATCH



LOS GERENTES ESTÁN ENCANTADOS DE DAR A CONOCER LA ÚLTIMA PUBLICACIÓN DEL BRITANNIA, **CREW WATCH**.

El cambio de imagen corporativa del Britannia ha sido bien recibido y refleja la respuesta mejorada del Club a las necesidades de los Asociados, bien financiera (por ejemplo, distribuciones de capital) o de servicio (por ejemplo, un nuevo grupo de oficinas que prestan ayuda local). En cuanto al servicio, el bienestar de la tripulación se encuentra entre una de las preocupaciones más importantes de nuestros Asociados cuando operan sus buques. Por esta razón, resulta esencial para las actividades de prevención de riesgos del Britannia.

Conforme indica su nombre, Crew Watch (derivada de nuestra primera publicación, Health Watch) se centrará en el aspecto de la salud de la tripulación (mental, física y emocional). Esto incluirá buscar la manera para que los tripulantes interactúen / se relacionen socialmente unos con otros mientras estén a bordo, con actividades prácticas/sugerencias (esta edición incluye un sudoku para agudizar el cerebro) y recetas para una comida saludable (tanto a bordo como en casa).

Confiamos que disfruten leyendo Crew Watch y, como siempre, estaremos felices de recibir sus sugerencias sobre cómo podemos mejorar en futuras ediciones.

ANDREW CUTLER
CEO Britannia



GERENTES:

TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street
London EC4R 9AN
T: +44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

**THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE
ASSOCIATION LIMITED**
Registered Office: Regis House,
45 King William Street, London EC4R 9AN

Registered in England and Wales No.10340
Authorised by the Prudential Regulation Authority

Regulated by the Financial Conduct Authority
and the Prudential Regulation Authority

NOTA DE NUESTRO EDITOR

Esperamos que hayan disfrutado de esta edición de Crew Watch. Buscamos la fórmula para potenciar la utilidad, relevancia e interés general de su contenido. Por favor hágannos llegar sus sugerencias o comentarios a: publications@triley.co.uk



5 CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD EN LA MAR

¿QUÉ TAL ESTÁS? ES UNA PREGUNTA QUE NOS HACEMOS DIARIAMENTE UNOS A OTROS Y PARECE FÁCIL DE RESPONDER. AÚN ASÍ, RESULTA SORPRENDENTEMENTE COMPLEJA. ESTAR BIEN ES MÁS QUE SIMPLEMENTE ESTAR EN CONDICIONES PARA TRABAJAR.

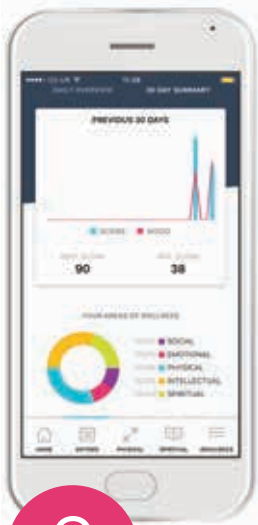
La vida en la mar es increíblemente reconfortante pero ofrece sus retos. En orden a afrontar plenamente nuestras carreras y permanecer saludables en casa y en el mar, es importante tomar el control de nuestro bienestar. La organización humanitaria Sailor's Society está ayudando a los marinos precisamente a esto a través de su aplicación gratuita Wellness at Sea.

AQUÍ VAN 5 CONSEJOS RELEVANTES DE LA APLICACIÓN PARA MANTENERSE SALUDABLE A BORDO.



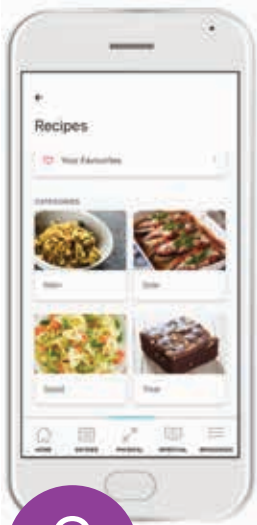
PERMANECE EN CONTACTO

Ponte en contacto con un representante en puerto de la Sailor's Society para su ayuda o simplemente mantener una charla amistosa. Muchos también ofrecen wi-fi gratuito con el objeto de que puedas contactar con casa.



CONTROL DE EMOCIONES

¿Cómo fluyen tus emociones en tu comportamiento? Usando la aplicación puedes monitorizar diariamente tu estado de ánimo así como tus interacciones sociales y tus planes de alimentación y ejercicio.



MANTENTE INFORMADO

Lee diariamente la aplicación sobre vida y nutrición saludable. La sección de recursos puede guiarte en la dirección correcta para que encuentres más sobre tus derechos o recibir ayuda en tu bienestar.



VIDA SALUDABLE

Mantenerse físicamente en forma nos ayuda a concentrarnos, dormir, y sentirnos mejor, así como aumentar la autoestima. Examina algunos de los ejercicios de laboratorio en la aplicación y establece una rutina que se adecúe a tus actividades a bordo.



SE CUIDADOSO

Cuidar de ti mismo y de otros es una parte importante para mantener las relaciones sociales. Aproxímate y extiende tu mano cuando puedas. Tómate un respiro cuando se produzca un cambio de escenario o de ritmo.

La aplicación Bienestar en la Mar, que está patrocinada por Britannia P&I, forma parte del programa Bienestar en la Mar de la Sailor's Society que incluye un curso de coaching online y presencial.

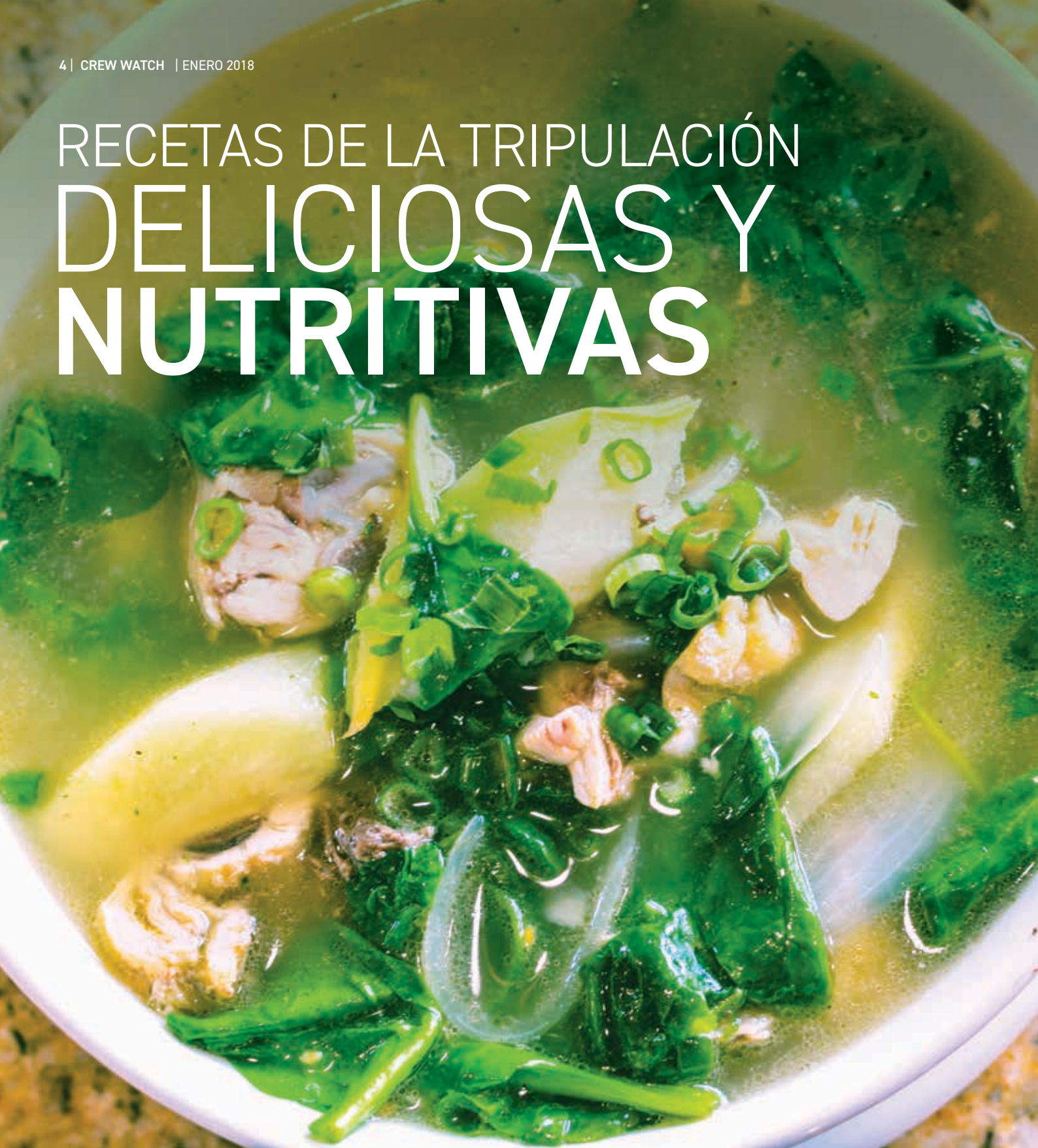


Para más información visitar: www.sailors-society.org/wellness

Sailors' Society is a registered charity in England & Wales No. 237778 Registered Company No. 86942



RECETAS DE LA TRIPULACIÓN DELICIOSAS Y NUTRITIVAS



VAMOS A PRESENTAR SUS PLATOS FAVORITOS, SI TIENE UNA RECETA FAVORITA QUE LE GUSTARÍA COMPARTIR, POR FAVOR ENVÍELA A:

publications@triley.co.uk

AGRADECEMOS A FIONA MALCA Y A NUESTRO CORRESPONSAL PANDIMAN PHILIPPINES ESTAS DOS PRIMERAS RECETAS

POLLO TINOLA

TRADICIONALMENTE, LA TINOLA SE COCINA CON POLLO, RODAJAS DE PAPAYA VERDE Y HOJAS DE CHILE LABUYO EN UN CALDO AROMATIZADO CON JENGIBRE, CEBOLLAS Y SALSA DE PESCADO. TAMBIÉN SE PUEDE SUSTITUIR EL POLLO O EL PESCADO POR CERDO Y USAR CHAYOTE EN LUGAR DE PAPAYA.

CERDO SINIGANG

SINIGANG ES UNA SOPA FILIPINA O ESTOFADO CARACTERIZADO POR SU SABOR AMARGO Y SALADO, A MENUDO MÁS ASOCIADO CON EL TAMARINDO. ES UNO DE LOS PLATOS MÁS POPULARES DE LA COCINA FILIPINA Y ESTÁ RELACIONADO CON EL PLATO MALAYO SINGGANG

5'

PREPARACIÓN

45'

ELABORACIÓN

RACIONES

6

La tinola es un plato filipino de sopa de pollo. Esta sencilla receta de pollo tinola lleva pollo y verduras junto con una buena cantidad de jengibre. Hay muchas maneras de preparar Pollo Tinola. Esta receta es otra forma de hacer este plato favorito para el clima frío, de una manera mucho más fácil usando ingredientes alternativos. La tinola tradicional lleva papaya verde. Si no se dispone de ésta, se puede usar chayote. Si se usa caldo de pollo se cocinará más rápido porque evita la necesidad de cocinar el pollo a fuego lento durante varios minutos para extraer su sabor. Las hojas de pimienta picante o malunggay son las verduras habituales, pero siempre se puede usar espinacas.

INGREDIENTES

1 pollo entero, cortado en trozos
36 onzas de arroz lavado o caldo de pollo
½ pieza de papaya verde pequeña, cortada en rodajas
1 cucharada de ajo, picado
1 cebolla mediana, picada
1 tallo de jengibre, cortado en tiras
2 cucharadas de salsa de pescado
Hojas de pimienta picante

INSTRUCCIONES

Saltear el **ajo**, la **cebolla** y el **jengibre**
 Añadir el **pollo** y cocinar hasta que esté ligeramente dorado
 Añadir la **salsa de pescado** y mezclar bien
 Echar el **arroz** lavado o el caldo y llevar a ebullición.
 Cocinar a fuego lento durante 45 minutos
 Añadir las **rodajas de papaya verde** y cocinar a fuego lento durante 5 minutos
 Añadir las **hojas de pimienta picante**
 Añadir **sal y pimienta** al gusto

SERVIR CALIENTE, COMPARTIR Y DISFRUTAR!



10'

PREPARACIÓN

60'

ELABORACIÓN

RACIONES

6

El Sinigang tradicionalmente se basa en el tamarindo. Las variaciones del plato dependen del amargor de los ingredientes como la guayaba, calamansi, camias, santol o mango verde. El condimento en polvo o cubos de caldo con base de tamarindo son las alternativas comerciales al uso de frutas naturales. La carne en el Sinigang (por ejemplo, pescado, cerdo, ternera, camarones o pollo) se guisa a menudo con tamarindos, tomates, ajo y cebollas. Otros vegetales que comúnmente se utilizan en la elaboración de sinigang son oca, bulbos de ñame (gabi), rábano blanco (labanós), espinaca de agua (Kangkóng), frijoles de yarda (sitaw) y berenjena (talóng). Los pimientos verdes largos realzan el sabor y agregan un poco de picante al plato. He aquí una receta de cerdo sinigang que esperamos disfruten.

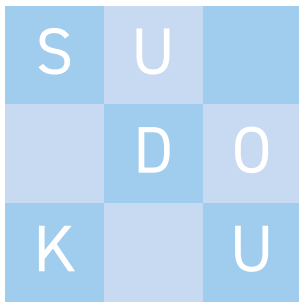
INGREDIENTES

2 libras de panceta de cerdo (o buto-buto)
1 manojo de espinacas (o kang-kong)
3 cucharadas de salsa de pescado
1 manojo de judías verdes (sitaw), cortadas en dos pulgadas de largo
2 tomates medianos, cortados en cuartos
3 chiles (o banana pimienta)
1 cucharada de aceite de cocina
2 litros de agua
1 cebolla grande, cortada
2 ñames (gabi), en cuartos
1 paquete de mezcla de sinigang (indicado para 2 litros de agua)

INSTRUCCIONES

Calentar la olla y agregar el **aceite de cocina**
 Saltear la **cebolla** hasta que las capas se separen
 Agregar la **panceta de cerdo** y cocinar hasta que la parte exterior esté ligeramente dorada
 Añadir la **salsa de pescado** y mezclar con los ingredientes
 Verter el **agua** y llevar a ebullición
 Agregar el **ñame** y los **tomates** y cocinar a fuego lento durante 40 minutos o hasta que el cerdo esté tierno
 Añadir la mezcla sinigang y chili
 Agregar las **judías verdes** (y otras verduras si hubiere) y cocinar a fuego lento de 5 a 8 minutos
 Echar las **espinacas**, apagar el fuego y cubrir la olla. Dejar que las espinacas se cocinen con el calor residual de la olla.

SERVIR CALIENTE, COMPARTIR Y DISFRUTAR



PASATIEMPOS

EL NOMBRE **SUDOKU** PROVIENE DEL JAPONÉS 'SU' QUE SIGNIFICA NÚMERO Y "DOKU" QUE SIGNIFICA ÚNICO ¡PERO EL HECHO ES QUE EL JUEGO SE INVENTÓ ORIGINARIAMENTE EN SUIZA!

PARA AQUELLOS QUE NO ESTÉN FAMILIARIZADOS CON LOS SUDOKU

LAS REGLAS SON SIMPLES

Hay siempre una cuadrícula de 81 cuadrados. La cuadrícula está dividida en nueve bloques, cada uno con nueve cuadrados. Cada uno de los nueve bloques debe contener todos los números del 1 al 9 dentro de sus cuadrados. Cada número sólo puede aparecer una vez en cada fila y en cada columna de cada recuadro.

Se complica porque cada columna vertical y cada línea horizontal de nueve cuadrados debe contener también los números del 1 al 9 sin repetición u omisión.

¡Sólo hay una solución correcta para el pasatiempo y ésta se publicará en la próxima edición!

Para empezar, tenemos primero un nivel fácil, si le divierte puede pasar a los niveles medio y difícil ¡BUENA SUERTE!

FÁCIL

	2	9				6		4
	3			4				
					7		1	
5				1		9	6	
	7				8	5		1
								2
6	1	3	7					
8			9					
		7	8	3	1		4	

MEDIO

	2							
		8			4			
7					3		9	1
					7	9	4	
	7				5			
			9	1				
	5		4	2				
6			8			7		3

DIFÍCIL

	7	2			3			4
								8
					1		7	9
					7	1		
	5				2			
6			5					
			8					2
4		5	3		8			
					9	3		

LAS SOLUCIONES SE PUBLICARÁN EN LA PRÓXIMA EDICIÓN DE CREW WATCH

ENTRETENIMIENTO A BORDO



NOCHES DE CINE

Asegúrate de disponer de gran cantidad de palomitas para crear un auténtico ambiente de cine.

EN ESTOS DIAS DE PANTALLAS Y TECNOLOGÍA ES IMPORTANTE RECORDAR CUANTO MEJOR TE PUEDES SENTIR UNIENDOTE A UN GRUPO Y ORGANIZANDO ACTIVIDADES SOCIALES.

EL PRIMER PASO ES CREAR UN COMITÉ QUE SE OCUPE DE CREAR IDEAS Y LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS.

El comité puede tomar las riendas organizando las actividades y reuniendo a los tripulantes con el fin de socializar en situaciones informales y divertidas. El comité idealmente debería involucrar al capitán como el líder que puede delegar funciones e invitar a la tripulación de todos los rangos para que actúen como voluntarios como miembros del comité para compartir ideas.

Cada buque es diferente, con diferentes nacionalidades y recursos, pero aquí hay algunas ideas que pueden ayudar a que el balón comience a rodar y animar a realizar una serie de programas sociales nuevos a bordo tales como ajedrez o backgammon.

SOCIALIZAR NO SOLO SERÁ MÁS DIVERTIDO PARA LOS INDIVIDUOS Y ESTIMULARÁ LA MORAL A BORDO SINO QUE TAMBIÉN CONLLEVARÁ A UN BUQUE MÁS ALEGRE Y EFICIENTE.

NOCHES DE CONCURSOS

Existen multitud de preguntas de concurso cuya respuesta puede encontrarse en internet. Las preguntas deberían ser una mezcla de diferentes tópicos y deberían ser divertidas y no demasiado difíciles. La tripulación puede dividirse en equipos o pueden participar individualmente.

COMPETICIONES

La fotografía es una buena competición para comenzar ya que la mayor parte de la gente dispone de cámaras en sus teléfonos. Puede tratarse de un tema, por ejemplo, elegir un color que debe ser incluido, o una específica hora del día (el amanecer o el atardecer).

MÚSICA

Si la gente dispone de su instrumento a bordo, puede crearse una banda informal, o un simple coro para cantar canciones familiares. El karaoke es otra forma excelente de juntar gente – se ha demostrado que tocar música en un grupo mejora el sentido del bienestar y la felicidad.

DARDOS, TENIS DE MESA, BILLAR

Si están disponibles pueden organizarse competiciones o una simple liga en la que cada persona juega contra otra y al final del mes existe un premio para la persona primera de la liga. Esto podría aplicarse también a juegos de mesa como ajedrez, damas o backgammon.



Nos encantaría saber de vosotros acerca de las actividades sociales organizadas a bordo de vuestro barco – envía tus ideas y fotografías a publications@triley.co.uk y las imprimiremos en el próximo número.

¡VIGILE SIEMPRE SUS PERTENENCIAS!

A LAS POCAS HORAS DE QUE UN MARINERO ARRIBÓ EN UNA LANCHA A SU BUQUE FONDEADO EN SINGAPUR, **SE DIO CUENTA QUE SU MOCHILA NO HABIA SIDO CARGADA A BORDO DEL BARCO JUNTO CON EL RESTO DE SU EQUIPAJE** MEDIANTE LA RED DE CARGA DEL BUQUE. LA MOCHILA CONTENIA SU PASAPORTE, CARTILLA DE NAVEGACIÓN Y CERTIFICADOS, ASI COMO OTROS PAPELES PERSONALES.

ESTE ES UN
RECIENTE INCIDENTE
QUE OCURRIÓ A
UNO DE NUESTRO
ASOCIADOS.

Se contactó con la compañía de la lancha inmediatamente pero no pudieron encontrar la mochila. La pérdida fue reportada a las Autoridades de Singapur.

Las autoridades de inmigración de Singapur (ICA) dijeron que el barco no podía abandonar Singapur hasta que toda la tripulación a bordo tuviera pasaportes válidos. El ICA no permitió al tripulante ir a tierra y esperar a sus documentos de viaje para permitir al barco zarpar sin él. El Club ofreció proveer una carta de garantía al ICA para cubrir cualesquiera gastos sobrevenidos, pero fue rechazado y por ello el barco tuvo que esperar fondeado con el tripulante a bordo hasta que le proveyeron de papeles temporales.

Debido a que el incidente ocurrió un Sábado, resultó muy difícil obtener documentos de emergencia de la Embajada de Honduras (país del tripulante) y los documentos no llegaron hasta el Lunes por la mañana. El barco finalmente fue autorizado a partir de Singapur en la tarde del Lunes.

UN TRIPULANTE
PERDIÓ SU MOCHILA
OCASIONANDO EL
RETRASO DEL BARCO
DURANTE TRES DIAS.

LA DEMORA DE 3 DIAS SUPUSO INCURRIR EN GASTOS ADICIONALES, NO SOLAMENTE DE FONDEO, DE LANCHA, Y DE AGENCIA, SINO TAMBIEN LOS GASTOS DEL PROPIO TRIPULANTE POR SUS DOCUMENTOS DE EMERGENCIA DE VIAJE, ESTANCIA EN HOTEL Y EL VUELO DE VUELTA A HONDURAS PARA REEMPLAZAR LOS DOCUMENTOS.