

CREW WATCH

ABRIL 2018

MANTENERSE CONECTADO UNA ACTUALIZACIÓN DE LA SAILORS' SOCIETY

UN VISTAZO A LA SEGURIDAD EVITANDO ACCIDENTES A BORDO

DELICIOSA Y NUTRITIVA OTRA SABROSA RECETA

TODOS A BORDO PARA EL ENTRETENIMIENTO



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

CARTA DE LA EDITORA

LA MISIÓN DE BRITANNIA ES LA DE SER **EL CLUB DE P&I MÁS EXCLUSIVO DEL MUNDO.**



En esta, nuestra segunda edición con nueva imagen de nuestro Crew Watch, continuamos con nuestra serie de artículos promocionando la aplicación de Bienestar en la Mar de la Sailor's Society, que está siendo utilizada por un número creciente de marineros ayudándoles durante los largos meses que pasan en la mar. Te alentamos a probar la aplicación y facilitar a la Sailors' Society tus sugerencias para ayudarlos a desarrollar el servicio y permitir que más usuarios se beneficien de él.

También continuamos nuestra serie de artículos buscando ideas entretenidas para la tripulación. Nuestro equipo de prevención de riesgos ha aprovechado su amplia y variada experiencia en la mar para compartir sus ideas y sugerencias con nosotros. También nos han enviado una receta de Filipinas - una versión más saludable de un rollito primavera - que esperamos se pueda probar a bordo y también en casa. Alentamos al lector y a sus familias a que nos envíen sus recetas favoritas para compartirlas en próximas ediciones de Crew Watch.

En un apunte más serio, también llenamos algunas páginas focalizando accidentes que han sido reportados al equipo de daños personales. Recientemente se han visto varios casos de lesiones en los ojos, por lo que pensamos que sería útil destacar algunos casos y recordar a la gente la necesidad de tener especial cuidado en proteger los ojos. También hay ejemplos de equipos que se han utilizado incorrectamente, lo que puede ocasionar accidentes graves.

También tenemos una historia positiva sobre un accidente de cariz potencialmente mortal, que tuvo lugar a más de 24 horas del puerto más cercano y que implicó la amputación parcial de la mano de un ingeniero, que concluyó positivamente - en gran medida gracias a los consejos recibidos de un médico especialista desde su casa.

Esperamos disfruten leyendo Crew Watch. Como de costumbre, estaríamos encantados recibir sus comentarios o ideas para poder continuar desarrollando nuestras publicaciones para adaptarse a nuestros lectores.

CLAIRE MYATT
Editora



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

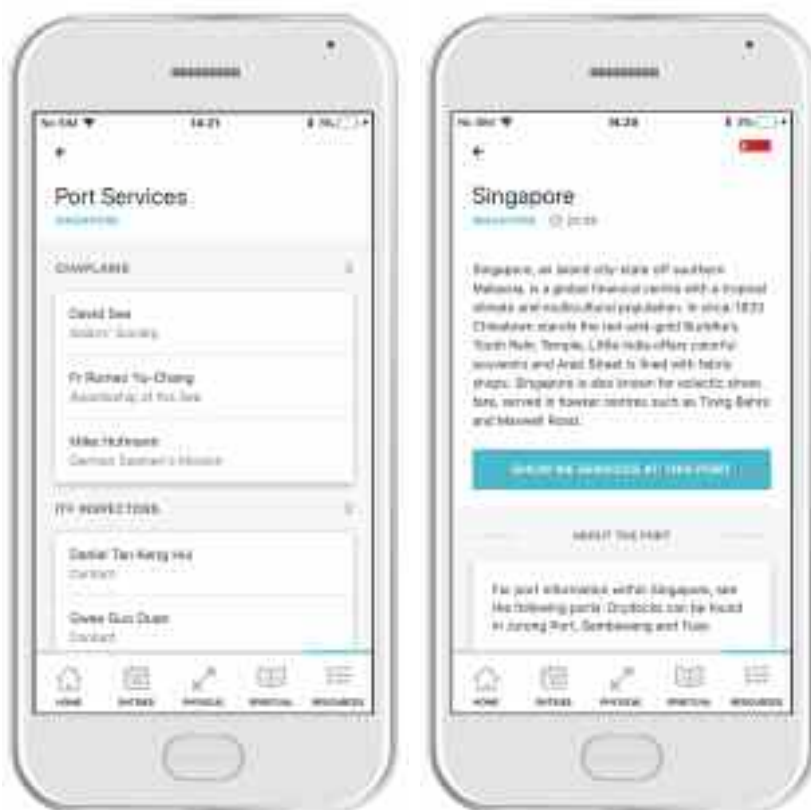


APLICACIÓN BIENESTAR EN LA MAR

EL BIENESTAR NO SE TRATA SÓLO DE ESTAR BIEN, SINO DE PROSPERAR. Y PARA PROSPERAR DEBEMOS DE CUIDAR TODO NUESTRO SER. LA SOCIEDAD BENÉFICA DE BIENESTAR MARÍTIMO SAILORS' SOCIETY ESTÁ AYUDANDO A LOS MARINOS A HACER JUSTAMENTE ES, A TRAVÉS DE SU APLICACIÓN GRATUITA DE BIENESTAR EN LA MAR.

La aplicación, que es compatible tanto con Android como con iPhone, te ayuda a equilibrar tu bienestar social, emocional, intelectual y físico a través de una variedad de desafíos interactivos, consejos sobre ejercicio y nutrición, e información de bienestar.

En este número y en los siguientes exploraremos la aplicación Bienestar en la Mar y cómo puede ayudarnos a mantenernos saludables, tanto en casa como en la mar.



ESTAR CONECTADO Y MANTENERSE INFORMADO

Con contratos que duran de nueve a doce meses junto con el movimiento constante de puerto a puerto, la vida en la mar puede ser solitaria y aislada. La aplicación Bienestar en la Mar te ayuda a ...



ESTAR CONECTADO a través de una base de datos de organizaciones de bienestar social, que pueden ofrecer una amplia gama de asistencia -desde simplemente una conversación amistosa, transporte o acceso Wi-Fi, hasta consejos y asesoramiento. Simplemente introduzca el nombre de su barco y la aplicación mostrará su próximo puerto de escala utilizando los datos de MarineTraffic AIS. Podrá leer y obtener una visión general de su próximo destino y acceder a la información sobre los servicios en ese puerto, incluyendo capellanes en puertos locales, inspectores ITF y casas de marinos.



MANTENERTE INFORMADO leyendo sobre vida saludable y consejos de nutrición en la aplicación. Mantenerse en forma durante esos largos meses en la mar y durante el periodo de descanso nos ayuda a concentrarnos y a dormir mejor, además de hacernos sentir bien.



ESTAR EN CONTACTO con sus compañeros de tripulación ¿Ha hecho planes para socializar? ¿ha hecho algún esfuerzo para hablar con sus compañeros? Utilizando el rastreador de estado de ánimo de la aplicación, puede controlar sus interacciones a bordo, así como su dieta y regímenes de ejercicio sobre una base diaria.

MANTENERTE INFORMADO e intelectualmente sano usando la sección de recursos. Úselo para obtener más información sobre el curso en línea de Bienestar en la Mar de la Sailors' Society, para orientarlo en la obtención de información acerca de sus derechos en virtud del Convenio sobre Trabajo Marítimo (MLC 2006), o para recibir asistencia social. Y en el tiempo de inactividad, lea atentamente los últimos artículos de Chart & Compass.

La aplicación Bienestar en la Mar está patrocinada por el Britannia P&I y forma parte del programa de Bienestar en la Mar de la Sailors' 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 and Wales No. 237778 Registered Company No. 86942

CUIDE SUS OJOS



EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, HEMOS TRAMITADO MÁS DE 30 CASOS EN LOS QUE LOS OJOS HAN RESULTADO DAÑADOS, AFORTUNADAMENTE MUCHAS DE LAS LESIONES FUERON LEVES Y NO DEJARON DAÑOS PERMANENTES, PERO EN ALGUNOS OTROS FUERON MUCHO MÁS GRAVES, DEJANDO AL TRIPULANTE INCAPACITADO PERMANENTEMENTE.



Muchos accidentes tienen lugar en la sala de máquinas, donde es más común trabajar con equipos y herramientas potencialmente peligrosos. Sin embargo, hay muchos casos en que el polvo y otras partículas entran en los ojos cuando se lleva a cabo una tarea de mantenimiento rutinaria o incluso cuando alguien camina demasiado cerca de otros trabajos que se están llevando a cabo. Nuestro análisis también refleja que las lesiones oculares se han producido en todos los rangos, desde oficiales hasta cadetes.

En la mayoría de los casos revisados, parece que no se utilizaron equipos de protección personal (EPP). A menudo, los trabajos que se estaban llevando a cabo eran rutinarios - por ejemplo, mantenimiento o barrido- por lo que erróneamente se consideraba innecesario su uso. Pero incluso esas operaciones rutinarias pueden ocasionar lesiones graves en los ojos, dando lugar a desvíos de buques y repatriaciones y, en el peor de los casos, dejando a los tripulantes una discapacidad permanente y sin poder trabajar. Es vital contar con procedimientos claros para el correcto uso de los EPP en cada tipo de trabajo, y que se implemente una rutina adecuada.

EL USO DE GAFAS DE PROTECCIÓN NO SIEMPRE GARANTIZA LA PREVENCIÓN DE LESIONES, PERO TIENEN UN LARGO RECORRIDO EVITANDO DAÑOS EN LOS OJOS Y DISMINUYENDO EL IMPACTO DE MUCHOS INCIDENTES RUTINARIOS.

Los casos que hemos examinado se dividen en 3 amplias categorías:

FALLOS EN EQUIPOS como martillos, amoladoras o tenazas, cuando el equipo se rompe y daña los ojos, o una pieza sólida de metal se rompe y entra en los ojos.

PARTÍCULAS SÓLIDAS que entran en el ojo durante operaciones rutinarias como limpieza de bodegas, barrido de cubierta, desconchado de pintura, eliminación de óxido y trabajos de mantenimiento general.

LÍQUIDOS NOCIVOS que entran en el ojo, como salpicaduras de productos químicos, disolventes de pintura u otros líquidos peligrosos.

ASEGÚRESE SIEMPRE DE CONSIDERAR TODOS LOS RIESGOS ANTES DE REALIZAR CUALQUIER TAREA. SI ESTO PUDIERA IMPLICAR RIESGO DE LESIONES EN LOS OJOS, LA UTILIZACIÓN DE GAFAS PROTECTORAS ADECUADAS O GAFAS NORMALES O DE SOL (PERSONALES) PUEDE BRINDAR CIERTA PROTECCIÓN, PERO LLEVAR EL EPP CORRECTO ES MUCHO MÁS SEGURO. LAS GAFAS DEBEN REVISARSE SIEMPRE ANTES DEL USO Y SI SE ENCUENTRAN GRIETAS Y DEFECTOS, SE DEBE USAR UN PAR ALTERNATIVO. ES ESENCIAL QUE LAS GAFAS DE PROTECCIÓN ESTÉN BIEN AJUSTADAS AUNQUE CÓMODAS.



EL ASESORAMIENTO A LARGA DISTANCIA SALVA UNA MANO



Un segundo de máquinas se laceró la mano mientras usaba un torno, casi cortando la mano por la muñeca. El barco estaba a más de 500 millas náuticas de la tierra más cercana y fuera de alcance para una evacuación de emergencia en helicóptero. Los corresponsales locales analizaron todas las posibilidades de evacuación dentro del área, incluidas algunas islas muy pequeñas y una base naval estadounidense. El barco finalmente se desvió a una isla donde un avión de la Guardia Costera pudo evacuar a la víctima para recibir tratamiento médico de urgencia.

Mientras se organizaban las disposiciones de evacuación, se había establecido una línea abierta entre el capitán y un médico especialista en el país de origen del marino (quien trataría al marino a su regreso). El médico proporcionó consejos constantes sobre la restauración del suministro de sangre, qué vendas aplicar, qué

antibióticos administrar, y también sobre qué alimentos y bebidas se debían administrar al herido. El capitán estableció una rotación de tripulación para que el oficial estuviera atendido las 24 horas del día y controlar la situación.

Cuando el tripulante llegó al hospital, casi dos días después del incidente, fue operado por dos cirujanos ortopédicos y un especialista en nervios. Afortunadamente, se descubrió que la mano era viable y aún tenía un buen flujo sanguíneo y circulación. El personal del hospital estaba encantado de ver que no había signos de gangrena y comentó que debió de haber sido muy bien atendido a bordo.

ESTÁ CLARO QUE LAS ACCIONES DEL CAPITAN Y LA TRIPULACIÓN, ACTUANDO CONFORME AL ASESORAMIENTO A LARGA DISTANCIA DE LOS MÉDICOS, FUERON DE VITAL IMPORTANCIA PARA SALVAR LA MANO DEL TRIPULANTE Y TAL VEZ INCLUSO SU VIDA.



ACCIDENTE CON UN SOLDADOR

EN UN CASO RECIENTE TRAMITADO POR EL EQUIPO DE DAÑOS PERSONALES, EL ENGRASADOR Y EL CONTRAMAESTRE RESULTARON HERIDOS CUANDO EXPLOTÓ EL CARTUCHO DE GAS UTILIZADO EN UN SOLDADOR.

El informe del incidente indicaba que el contraalmate acababa de cambiar el cartucho y le había pedido al engrasador que verificara si se había cambiado correctamente. El contraalmate sufrió quemaduras leves en una mano, pero el engrasador sufrió graves quemaduras de tercer grado en brazos y piernas y permaneció en el hospital más de tres semanas.

No está del todo claro si el cartucho explotó porque estaba defectuoso o como resultado de un error humano al cambiar el cartucho. Cualquiera que sea la causa, es un recordatorio de los simples pasos de seguridad que deben adoptarse cuando se trabaja con un soldador u otro equipo potencialmente peligroso.



ÉSTOS INCLUYEN:

- LLEVAR A CABO UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS, CON ESPECIAL ATENCIÓN A LA UBICACIÓN DE LA OPERACIÓN.
- OBTENER UN PERMISO DE TRABAJOS DE SOLDADURA, SI ES NECESARIO.
- USAR UN EPP EFECTIVO, COMO UN DELANTAL IGNÍFUGO, GUANTES Y GAFAS PROTECTORAS.
- SI EL TRABAJO SE LLEVA A CABO BAJO CUBIERTA, ASEGURARSE DE QUE HAYA SUFICIENTE VENTILACIÓN.
- TENER SIEMPRE UN EXTINTOR CERCA.

VERSIÓN VEGETARIANA DEL POPULAR ROLLITO PRIMAVERA LUMPIA FILIPINO

ESTA ES UNA VERSIÓN MÁS SALUDABLE Y VEGETARIANA DEL POPULAR ROLLITO PRIMAVERA LUMPIA FILIPINO. EN LUGAR DE USAR CARNE DE CERDO, ESTA RECETA UTILIZA VERDURAS, QUE JUNTO CON LA SALSA DE SOJA Y LOS CACAHUETES SE COMBINAN PARA HACER UNA COMIDA O TAPA MUY SABROSA.

20'
PREPARACIÓN

10'
COCINADO

RACIONES
6

Al no estar frito en gran cantidad de aceite como el rollo de primavera tradicional, esta receta tiene también un contenido en grasa mucho más bajo. Con estas cantidades saldrán alrededor de 12 pequeñas crepes o tortitas, así que ajuste las cantidades dependiendo de los comensales.

RELLENO DE LOS LUMPIA INGREDIENTES

- 1 manojo de cilantro o coriandro (lavado y secado)
- 1 zanahoria (cortada en trozos del tamaño de una cerilla)
- 1 tallo de apio (cortado en trozos del tamaño de una cerilla)
- 1 taza de brotes de soja
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 cebolleta (finamente cortada)
- ¼ cucharadita de aceite de sésamo
- ¼ cucharadita de canola u otro aceite vegetal
- 1 cucharada soperas de salsa de soja
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Saltear el ajo en el aceite de sésamo y canola / aceite vegetal.
2. Añadir las zanahorias y el apio y cocinar hasta que las zanahorias estén tiernas.
3. Agregar los brotes de soja y las cebolletas a la sartén y después agregar la salsa de soja para desglasar la sartén.
4. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Introducir el relleno en una crepe recién hecha con un pedazo de cilantro, coriandro o lechuga y servir con salsa de lumpia.

CREPE / TORTITA INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 2 huevos
- ½ taza de leche

- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas soperas de margarina derretida

INSTRUCCIONES

1. Mezclar la harina y los huevos en un bol grande. Poco a poco agregar la leche y el agua, revolviendo para mezclar. Cuando esté completamente mezclado, agregar sal y margarina, batir hasta que quede sin grumos.
2. Calentar una plancha o una sartén ligeramente engrasada a fuego medio alto. Verter o echar con un cazo la mezcla en la plancha, usando aproximadamente 1/2 taza por crepe.
3. Inclinar la sartén con un movimiento circular para que la masa cubra la superficie de manera uniforme.
4. Cocinar la crepe durante aproximadamente 2 minutos, hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Con una espátula girar y cocinar por el otro lado. Servir caliente.

SALSA LUMPIA INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de salsa de soja
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharadas soperas de maicena / harina de maíz
- 2 ½ tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada soperas de mantequilla de cacahuete
- 1-2 tazas de cacahuetses, tostados y molidos
- 4 dientes de ajo, finamente picados

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto los cacahuetses y el ajo.
2. Cocinar a fuego medio en una cacerola pequeña hasta que espese.
3. Retirar del fuego y agregar el ajo picado.
4. Servir con cacahuete molido sobre un lumpia recién hecho.

ENTRETENIMIENTO A BORDO

EN LA PASADA EDICIÓN DE CREW WATCH EXAMINAMOS CÓMO UN COMITÉ SOCIAL ACTIVO A BORDO PUEDE MARCAR UNA VERDADERA DIFERENCIA EN LA TRIPULACIÓN. CUANDO SE ALIENTA A LAS PERSONAS A REUNIRSE PARA DISFRUTAR DE EVENTOS SOCIALES, COMO NOCHES DE CONCURSOS, MÚSICA O INCLUSO SIMPLES DEPORTES DE EQUIPO, SE PUEDE GENERAR UNA ATMÓSFERA MUY POSITIVA.



LA SOLEDAD PUEDE REPRESENTAR UN GRAN PROBLEMA Y SE PUEDE HACER MUCHO PARA COMBATIRLA, REUNIENDO A LA TRIPULACIÓN PARA EVENTOS SOCIALES QUE PUEDEN LEVANTAR LA MORAL Y CONSTRUIR BUENAS RELACIONES ENTRE COLEGAS. AQUÍ EXPONEMOS ALGUNAS SUGERENCIAS QUE PUEDE QUE LE GUSTE PROBAR.

COMIDAS

Organizar una comida que sea diferente de las comidas habituales de la cantina. Por ejemplo, barbacoas o picnics son siempre bien acogidos y pueden ser una agradable manera para que las personas se relacionen al aire libre. Se puede alentar a la tripulación para ayudar con los preparativos, siempre asegurándose de que la barbacoa sea segura y esté bien supervisada. Si las barbacoas no están permitidas, otras ideas podrían ser una velada cultural gastronómica, donde la tripulación sugiera su receta favorita de casa. También podrían tener lugar mini concursos de cocina, se podría organizar una prueba de degustación en la que la gente tendría que adivinar diferentes alimentos, salsas o especies de todo el mundo.

EXCURSIONES A TIERRA

La salida a tierra puede ser a menudo difícil de organizar, pero si surge la oportunidad, el comité social podría solicitar a organizaciones locales como la Sailors' Society, la Misión de Marinos o capellanes locales que les proporcionen ideas sobre dónde ir y qué hacer en las inmediaciones del puerto. Incluso si no hay tiempo suficiente para una excursión a tierra, los capellanes pueden subir a bordo y charlar con la tripulación y brindar asistencia donde puedan.

CONTAR HISTORIAS

Compartir la experiencia de la vuelta a casa y hablar de diferentes culturas puede ser un buen punto de partida para interesantes debates en grupo. La tripulación puede hablar sobre comida, paisajes, incluso los deportes o equipos favoritos. El turnarse para compartir pensamientos y experiencias con un grupo, les permite avanzar hacia un mejor entendimiento de sus compañeros y aprender sobre diferentes gentes y lugares. Se puede compartir también fotos de casa o vacaciones.

CLASES DE IDIOMAS

Cuando hay una variedad de nacionalidades a bordo, unas sencillas y divertidas clases de idiomas pueden ayudar a derribar barreras y, a menudo, será una manera muy divertida de aprender más sobre los diferentes países. Incluso cuando toda la tripulación es del mismo país, puede haber un intercambio de dialectos o acentos regionales o refranes locales singulares.



PASATIEMPOS

SOLUCIÓN A LOS SUDOKUS DE LA EDICIÓN DE ENERO.

¿CÓMO TE FUÉ?

COMENTANOS EN EL EMAIL:

publications@triley.co.uk

FÁCIL

7	2	9	1	8	3	6	5	4
1	3	5	6	4	9	7	2	8
4	6	8	2	5	7	3	1	9
5	8	4	3	1	2	9	6	7
2	7	6	4	9	8	5	3	1
3	0	1	5	7	6	4	8	2
6	1	3	7	2	4	8	9	5
8	4	2	9	6	5	1	7	3
9	5	7	6	3	1	2	4	8

MEDIO

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

DIFÍCIL

9	7	2	6	8	3	5	1	4
1	3	4	7	9	5	2	6	8
5	8	6	4	1	2	7	3	9
2	4	9	8	7	1	6	5	3
8	5	3	0	2	6	1	4	7
6	1	7	5	3	4	8	9	2
3	9	8	1	5	7	4	2	6
4	2	5	3	6	8	9	7	1
7	6	1	2	4	9	3	8	5



GERENTES: **TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**
 Regis House, 45 King William Street,
 London EC4R 9AN
 United Kingdom
 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 United Kingdom
 Registered in England and Wales No.10340
 Authorised by the Prudential Regulation Authority
 Regulated by the Financial Conduct Authority and the Prudential Regulation Authority