

A woman in a grey t-shirt and dark pants is performing a balance exercise on a metal beam. She is leaning forward with her arms outstretched. The background shows a port area with a large blue container building and a ship in the distance. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Svensk Sjöfarts arbetsmiljökalendar

Om kalendern

Svensk Sjöfarts kalender för en bättre arbetsmiljö syftar till att öka kunskapen och ge inspiration till hur ledare och medarbetare kan bidra till en bättre arbetsmiljö och förebygga trakasserier och kränkande särbehandling. Innehållet är framtaget av Svensk Sjöfarts likabehandlingsgrupp och referensgrupp med ombordanställda. Både bilder och förslag på innehåll har även inkommit från verksamma inom sjöfarten.

Om man i sin arbetsgrupp eller arbetsplats aldrig pratat om dessa ämnen kanske det kan kännas obekvämt till en början. Säkert kommer du eller någon annan att vilja skämta när ni pratar om dessa ämnen och det är viktigt att ha kul på arbetsplatsen och det är helt okej att skratta tillsammans, även när man pratar om svåra ämnen. Kom bara ihåg att inte göra det på någons bekostnad. Det kanske viktigaste ordet att ha med sig när ni tar er an denna kalender är "vänlighet". Vi människor är sociala varelser och behöver vänskap och bekräftelse på arbetet. Att visa respekt och omtanke är mer effektivt än ilska/nedlåtande beteende för att vi ska vara motiverade och produktiva. Bara en sådan enkel sak som att fråga hur varandra mår och verkligen lyssna på svaret är grundläggande för en god arbetsmiljö.

Vissa aktiviteter i kalendern passar kanske bättre på ett visst fartyg och arbetsplatser, men se det då som en utmaning att försöka anpassa förslagen till just din arbetsplats. Tilläggsmaterial och hjälpmedel finns tillgängligt på Svensk Sjöfarts hemsida.

Fota gärna aktiviteterna ni gör i kalendern och sprid med hashtaggen #onboardfun
Lycka till!

Foto på framsidan: Emelie Lundberg, vid tillfället elev på Neptunus, tävlar för sitt fartygslag inom sjöfolksidrottstävlingen Sjöpokalen, som Sjömansservice arrangerar.

Månadens diskussion

Gör övning 1 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial – den trivsamma arbetsplatsen.

Sätt er i arbetsgruppen, skriv tre ord som beskriver en trivsam arbetsplats. Det vill säga det du tycker beskriver en arbetsplats som är bra och trivsam.

Samla sedan ihop alla förslag och enas om tre ord som bäst beskriver en trivsam arbetsplats.

Diskutera:

- Vad menar vi med orden? Vad står dom för?
- Stämmer det in på vår arbetsplats?
- Om inte, hur ska vi göra för att komma dit?

Månadens aktivitet

Arrangera ett quiz! Gör Svensk Sjöfarts digitala quiz tillsammans – finns här: sweship.se/kalender.

Vi skickar en vinst till vinnaren!

Månadens utmaning

Ge beröm till en kollega för något den gjort bra!

Januari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Månadens diskussion

Påbörja övning 2 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial – "Vi är varandras arbetsmiljö"

Diskutera:

- Vad är trakasserier?
- Vad är sexuella trakasserier?
- Vad är kränkande särbehandling?
- Vilka är våra diskrimineringsgrunder och vad innebär dem?

Månadens utmaning

Berätta för en kollega vad du uppskattar med dem.

Månadens aktivitet

Laga en tre-rätters middag ihop! Låt tre olika grupper vara ansvariga för tre olika rätter och välj ett tema för varje rätt och grupp.

Eller:

Bjud in en annan avdelning för studiebesök på din egen avdelning och bjud på fika!

Februari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Månadens diskussion

Fortsätt övning 2 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial – "Vi är varandras arbetsmiljö"

Diskutera:

- Vem bestämmer om det är kränkande eller inte?
- Var går gränsen för vad som upplevs som kränkande eller inte?
- Hur kan du samtala/diskutera utan att människor känner sig kränkta?
- Vad kan du som arbetskollega göra när du ser att en annan kollega mår dåligt?
- Vad kan du konkret göra för att förhindra trakasserier och kränkande särbehandling på din arbetsplats?

Månadens utmaning

Skriv tre lappar och lämna anonymt till tre olika kollegor och berätta om något bra som de gjort.

Månadens aktivitet

Utmana dina kollegor i fartygsspelen! En femkamp som gärna får avslutas med en middag där vinnaren koras. Hitta gärna på egna grenar.

Exempel på grenar:

- Gänga mutter
- Tornbygge
- Bollkastning
- Armkroksstafett

Mars

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Månadens diskussion

Gör övning 3 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial "Vilka beteenden?"

Ledaren skriver upp diskussionsfrågor på tavla.

Diskutera:

- Vilka beteende i vår arbetsgrupp ska vi vårda och bevara och/eller utveckla och förstärka?
- Vilka beteende ska vi se upp med i vår arbetsgrupp?
- Vilka nya beteende skulle kunna förstärka vår arbetsgemenskap till en bättre arbetsmiljö?
- Vilka beteende ska vi arbeta bort?

Månadens aktivitet

Arrangera en filmkväll/film-dag/film morgon eller se samma film individuellt beroende på vad som passar er bäst. Gör snacks och betyg-sätt filmen efteråt.

Månadens utmaning

Hjälp en kollega med ett problem eller utmaning..

April

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Månadens diskussion

Gör övning 4, "Jargong", i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial.

Skriv på en post it-lapp ett ord eller en mening hur du upplever jargongen på din arbetsplats.

Diskutera:

- Hur kan ni behålla det som är bra med jargongen och jobba bort de få saker som är negativa?
- Vad är nyckeln till er positiva jargong?
- Hur ska ni bevara den?

Månadens aktivitet

Måla en stor tavla ihop med hjälp av det som finns ombord – tavlan behöver inte innehålla bara färg...

Månadens utmaning

Skriv en lapp med tre bra saker om dig själv.

Maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Månadens diskussion

Påbörja övning 5 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial "Agera som medarbetare".

Deltagarna får var sin post-it lapp och penna. Respektive deltagare svarar individuellt eller i mindre grupper om 2–3 medarbetare på frågorna och skriver ner ett svar på vardera lapp.

Diskutera:

- Vilka beteende i vår arbetsgrupp ska vi vårda och bevara och/eller utveckla och förstärka?
- Vilka beteende ska vi se upp med i vår arbetsgrupp?
- Vilka nya beteende skulle kunna förstärka vår arbetsgemenskap till en bättre arbetsmiljö?
- Vilka beteende ska vi arbeta bort?
- Hur visar du att ett beteende inte är okej?

Månadens aktivitet

Gör en musikvideo tillsammans – rösta om vilken låt som ska användas. Publicera och använd hashtaggen #seafarersmusicvideo.

Bästa musikvideon kommer vinna pris!

Månadens utmaning

Berätta för tre kollegor vad du uppskattar med dem.

Juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Månadens diskussion

Fortsätt övning 5 i Svensk Sjöfarts diskussionsmaterial "Agera som medarbetare".

Deltagarna får var sin post-it lapp och penna.

Respektive deltagare svarar individuellt eller i mindre grupper om 2–3 medarbetare på frågorna och skriver ner ett svar på vardera lapp.

Diskutera:

- Om du ser en kollega bli illa behandlad, vad kan du göra i den situationen?
- Vad kan du som medarbetare göra för att stötta en kollega som blivit illa behandlad och inte mår bra?

Månadens aktivitet

Tävla i charader! Spelarna delar upp sig i två lag. Varje lag går till ett eget rum och kommer på namn på filmer, sånger, böcker, TV-serier, pjäser och berömda fraser eller citat som medlemmarna i det andra laget måste illustrera med gester. De skriver sina val (så många som det finns medlemmar i motsatta laget – fler om det finns tid) på små bitar med papper, viker dem och återvänder till spelrummet. En person utses till tidhållare. Varje person har två minuter att förmedla charaden till sitt lag.

Månadens utmaning

Skriv ner hur du skulle vilja bli uppfattad av dina kollegor.

Juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Månadens diskussion

Påbörja övning 6.
"Bekräftartekniker"

Det finns olika bekräftartekniker:

- Synliggörande
- Respektera
- Informera
- Hänsynstagande
- Bekräfta dig själv och andra

Diskutera:

- Vad kan vi gemensamt göra för att öka användandet av bekräftartekniken synliggörande på vår arbetsplats?
- Vad kan jag själv för att öka användandet av bekräftartekniken på min arbetsplats?

Månadens aktivitet

Gör lära-känna-varandra-bingo.

Kopiera upp en spelbricka till alla deltagare med påståenden som deltagarna kan tänkas ha gjort.

Mingla runt och fråga varandra om påståenden. Skriv in namnet om påståendet matchar.

Den som först får alla rutor i en rad ifyllda skriker "BINGO".

Månadens utmaning

Skriv en lapp till någon som du tycker har gjort något schysst det senaste året.

Augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Månadens diskussion

Fortsätt övning 6. "Bekräftartekniker"

Det finns olika bekräftartekniker

- Synliggörande
- Respektera
- Informera
- Hänsynstagande
- Bekräfta dig själv och andra

Diskutera:

- Vad kan vi gemensamt göra för att öka användandet av bekräftartekniken respektera på vår arbetsplats?
- Vad kan jag själv föra för att öka användandet av bekräftartekniken på min arbetsplats?

Månadens aktivitet

Dags för höstquiz! Hitta quizet här: sweship.se/kalender.

Vi skickar en vinst till vinnaren!

Månadens utmaning

Säg till en person du inte redan sagt vad du uppskattar med dem, helst någon på en annan avdelning.

September

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Månadens diskussion

Fortsätt övning 6. "Bekräftartekniker"

Det finns olika bekräftartekniker

- Synliggörande
- Respektera
- Informera
- Hänsynstagande
- Bekräfta dig själv och andra

Diskutera:

- Vad kan vi gemensamt göra för att öka användandet av bekräftartekniken informera på vår arbetsplats?
- Vad kan jag själv föra för att öka användandet av bekräftartekniken på min arbetsplats?

Månadens aktivitet

Gör en baktävling – gå ihop i lag och baka den bästa kakan. Utse vinnaren genom blindtest.

Månadens utmaning

Skriv eller säg något till dig själv som du tycker att du är bra på.

Oktober

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Månadens diskussion

Fortsätt övning 6. "Bekräftartekniker"

Det finns olika bekräftartekniker

- Synliggörande
- Respektera
- Informera
- Hänsynstagande
- Bekräfta dig själv och andra

Diskutera:

- Vad kan vi gemensamt göra för att öka användandet av bekräftartekniken hänsynstagande på vår arbetsplats?
- Vad kan jag själv föra för att öka användandet av bekräftartekniken på min arbetsplats?

Månadens aktivitet

Fira något eller någon genom en överraskningsfest/ fika/middag.

Månadens utmaning

Fråga hur minst tre kollegor hur de mår.

November

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Månadens diskussion

Fortsätt övning 6. "Bekräftartekniker"

Det finns olika bekräftartekniker

- Synliggörande
- Respektera
- Informera
- Hänsynstagande
- Bekräfta dig själv och andra

Diskutera:

- Vad kan vi gemensamt göra för att öka användandet av bekräftartekniken "Bekräfta dig själv och andra" på vår arbetsplats?
- Vad kan jag själv föra för att öka användandet av bekräftartekniken på min arbetsplats?

Månadens aktivitet

Utse secret santa och arrangera en julklappsutdelning.

Månadens utmaning

Skriv något snällt om varje kollega och slå in i paket – ge som julklapp innan ni skiljs åt eller på julafton.

December

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Sjömansservice

Sjöfartsverkets Sjömansservice jobbar stenhårt för att du som sjöanställd ska få möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid!

Vi erbjuder gärna både motion och kultur, allt för ett ökat välmående och starkare sammanhållning ombord. I vår motionscentral SeaSportal kan du logga din träning eller ställa upp i någon av våra arrangerade tävlingar. Genom Sjömansbiblioteket erbjuder vi nya böcker, både i fysisk och i digital form. Tittar du heller på film så löser vi gärna det genom vår hyrfilmstjänst.

Läs mer om verksamheten, våra sjömansklubbar och allt annat på seatime.se

Vi ses snart!

Varma hälsningar, Sjömansservice



Faoaz Salem, Sjöingenjör 2:a året Kalmar, Torbjörn Beyersdorf, Teknisk chef Ternbris och Justina Möller, Sjökaptenstudent 4:e året Kalmar