

På sluttampen

MUMSIGA, SNABBLAGADE OCH HÄLSOSAMMA MATLÅDOR

Matlådor är gott, nyttigt, enkelt och billigt. Du tjänar faktiskt på att förbereda din egen mat, så börja laga dubbla portioner och frys in! Här är några snabblagade och hälsosamma rätter som tål att kylas ner och värmas upp. Du som inte äter pasta kan ersätta med morots- eller zucchinispaghetti som finns att köpa färdigstrimlad i påse i kyldisken. Alla recept är för 4 portioner.



KIKÄRTSGRYTA MED RIS

Den här vegetariska kikärtsgrödan med kokosmjölk och curry är billig och urenkel att laga. Perfekt som nyttigt matlådor!

Ingredienser:

4 port ris (eller annat gryn)
1 gul lök
380 g kikärtor
400 ml kokosmjölk
4 tomater
1 msk olja
1 msk curry
1 tsk spiskummin
1 vitlöksklyfta
1/2 msk majsstärkelse
salt
svartpeppar

Gör så här:

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
Skala och skär löken i grova bitar. Fräs den i oljan med curry, spiskummin och pressad vitlösk i en gryta eller kastrull. Häll kikärtorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Häll i dem och kokosmjölken och låt koka upp.
Blanda majsstärkelse med lite vatten och häll i grytan. Låt koka upp.
Skär tomaterna i bitar. Rör ner i grytan eller servera till.
Smaka av med salt och peppar.



KYCKLINGPASTA MED MOZZARELLA

Den här matiga kycklingpastan med mozzarella blir du garanterat mätt av. Med några smarta knep kan du troliga fram en enkel men god pastarätt på en kvart. Ta genvägen med färdigstrimlad kycklingfilé och en förpackning tomatås med vitlöks smak.

Ingredienser:

4 portioner pasta, penne
500 g strimlad kycklingfilé
390 g pastasås med tomat & vitlök
2 röda paprikor
1 msk olja
salt
peppar
1 dl mjölk

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
Stek kycklingen i oljan och krydda med salt och peppar.
Rör ner pastasås och mjölk och låt sjuda ca 5 minuter.
Starta timer
Skär mozzarellan i bitar. Strimla paprikan.
Servera pastan med kycklingsås, mozzarella och paprika.



PASTA MED TONFISKSÅS OCH SOJABÖNER

Med tomatpesto, grädde och tonfisk på burk kan du göra en enkel tonfiskpasta på femton minuter. Tillsätt sojaböner i såsen så får rätten både fin färg och massor av extra protein.

Ingredienser:

2 burkar tonfisk i vatten (à 185 g)
4 port pasta (gärna gnocchi)
250 g sojaböner
1 dl tomatpesto
2 1/2 dl matlagingsgrädde
65 g rucola
1 tsk olja
salt
peppar

Gör så här:

Låt tonfisken rinna av i ett durkslag.
Sätt på en stor kastrull med saltat vatten till pastan.
Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
Stek sojabönorna varma i oljan i en stekpanna.
Rör ner tomatpesto, grädde och tonfisk.
Låt koka någon minut och håll sedan varmt.
Smaka av med salt och peppar.
Servera tonfisksåsen med pasta och rucola.

Bilder och recept från Ica.

SJÖVÄGEN

NR 4
MAJ 2019

INTERNTIDNING FÖR OSS SOM ARBETAR I FÄRJEREDERIET

STANDARD FÖR STYRHYTTER
gäller befintliga färjor

TVÅ SEKTIONER
till nya Norra Göteborg

HÄLSOSAMMA MATLÅDOR
på ett kick



TELLUS SJÖPROV KLARA

Snart redo för Gullmarsleden och dopceremoni



Nyhet! Detta är första numret av Sjövägen som ges ut enbart digitalt. Som vanligt full av information om allt som sker i rederiet.

REDERICHEFEN
har ordetERIK FROSTE
REDERICHEF

Nya tider - nya beteenden

Som ni ser släpps inte detta nummer av Sjövägen i papper utan bara elektroniskt. PDF-format är inte optimalt, men vi testar detta innan vi bygger om FLS:en till en bättre variant. Nästa nummer av Sjövägen kommer som tryckt tidning.

Kommunikationen har verkligen förändrats med den nya tekniken. Hur många har papperstidning hem längre? Nu är det sociala medier, bloggar och mer eller mindre obskyra webbplattdelar. Men det är inte bara av ondo, det är också en demokratifråga. Man måste inte vara journalist eller äga en tidning för att få säga sin mening.

Även vårt sätt att arbeta förändras med digitaliseringen. Något som märks inte minst i den grupp som arbetar med att ta fram styrhyttsstandarder. Snart finns inga av de nautiska utrust-

"Vårt sätt att arbeta förändras med digitaliseringen"

ningar vi varit vana med längre. Kommer vi enbart jobba med paddor i hytten? Samtidigt är vi fortfarande samma människor rent fysiskt och har

samma behov av en ergonomisk arbetsplats, även i en ny teknisk miljö. Det skriver vi om i detta nummer.

Våren är alltid en stressig period, både privat och yrkesmässigt. Man vill hinna umgås med vänner och familjen, gärna utomhus, samtidigt som en mängd leveranser måste genomföras på jobbet, trots att många arbetsveckor bara innehåller fyra arbetsdagar. Stress är en del av livet, men det är där ett hälsosamt leverne kommer in. Får du in vardagsmotionen och lite pulshöjande träning varje vecka, så hanterar du stress bättre. En positiv spiral!

Ta vara på våren, som alltid går så fort, och ta vara på dig själv.

INNEHÅLL

- 3 **Nya miljöfärjan** Tellus sjöprov klara
- 5 **Standard** för befintliga styrhytter klar
- 6 **Nytt distrikt med sektioner** i Göteborg
- 8 **Sjöloggen** Swisch på Ekeröleden, Departementsbesök
- 9 **Utkiken**
- 10 **Färjehälsan** Mindre stress på kontoret
- 11 **Nya på jobbet**
- 12 **På slutkampen** Mumsiga matlådor att ta med



Fredrik Skeppstedt
rapporterar från Tellus sjöprov.
FOTO: TRULS PERSSON



"Vi kommer inte bygga om alla på en gång."

Margus Pöldma, trafikchef,
om styrhyttsstandarden.



Alexander Lindholm

Tipsa redaktionen

Vi tar gärna emot tips, synpunkter och idéer. Skriv till oss på: sjovagen@trafikverket.se

SJÖVÄGEN ÄR TRAFIKVERKET FÄRJEREDERIETS INTERNTIDNING

"Alla kommer fram smidigt, grönt och tryggt" är Färjerederiets vision. Pålittliga, engagerade, modiga och affärsmässiga är våra värderingar. **Ansvarig utgivare:** Ingrid Jarnryd. **Redaktör:** Lena Nordlund **Medverkande i detta nummer:** Truls Persson, Lena Hedman Utbult, Hans Smålander, Fredrik Skeppstedt, Ingrid Jarnryd, Annica Gustafsson, Kasper Dudzik. **Design och layout:** Form och event, Trafikverket. **Omslagsbild:** Miljöhybridfärjan Tellus Foto: Truls Persson. **Mejla** sjovagen@trafikverket.se. Sjövägen skickas till dig som är anställd i Färjerederiet. **ISSN:** 2001-4503



Tellus sjöprov GICK GALANT TROTS BLÅST

Fredrik Skeppstedt, skeppsbyggare på Färjerederiet och flera andra medarbetare var med när vår nya miljöfärja Tellus sjöprov genomfördes. Fredrik skriver här om hur det gick till.

Torsdagen den 2:a maj genomfördes 358 Tellus sjöprov. Vi avgick från Roomassaare hamn strax efter klockan 10 och var tillbaka drygt 10 timmar senare.

Testerna genomfördes utan några problem. Dock var det rätt blåsigt. Elsystemets redundans testades, alltså att sys-

temet klarar av att en kraftkälla hastigt försvinner, till exempel genom att man nödstoppar ett generatoraggregat eller ett helt batterirum.

När ett generatoraggregat försvinner svarar batterierna blixtnsabbt upp och kompenserar för den maskin som har stannat i väntan på att nästa maskin i prioritetensordningen startar. På elmotorerna märks inget överhuvudtaget.

Vi testade också att systemet klarar av att hantera att generatoraggregaten nödstoppas när batterierna är bortkopplade. Då begränsas givetvis tillgänglig effekt för elmotorerna, men det sker så pass snabbt så att det inte är någon risk för att systemet överbelastas. Även bortkoppling av omvandlare för elmotorerna testades för att se att systemet klarar det.

Utöver det genomfördes uthållighetstester, både för generatoraggregaten och för eldriften. I två timmar kördes färjan i full fart utan batterier, med full effekt

→ på alla generatoraggregaten för att se att temperaturerna stabiliserade sig, att det inte var något som gick varmt och att kylningen fungerade som den skulle.

Sedan kördes i princip samma test i fullelektriskt läge. Farten reducerades till 9 knop för att testet skulle pågå lite längre. Vi körde från 80 procent laddning till 38 procent. Det är batterileverantörens gräns på hur lågt de tycker att man ska ladda ur batterierna. Testet tog cirka 40 minuter.

I sjöprovet ingår också en del manövertester, crash stop och mycket annat. Bortsett från testerna justerades kompassen, autopiloten, det mättes ljud och vibrationer, livbälteslådornas tömningsfunktion testades, navigeringsutrustningen testades med mera.

När vi var tillbaka i hamn påbörjades mätningar av ljuset. På fredagen fortsatte kajproven med både nya punkter samt tidigare anmärkningar. I slutet av vecka 19 var det dags för transporten till Landskrona och dockning på Oresund Dry-Docks.

Den 11 juni ska Tellus döpas i Göteborg och sedan kommer hon gå på Gullmarsleden.

Fler bilder på Tellus kaj- och sjöprov kan du se i FLS, under teknik, projekt 358. ↓

TEXT: FREDRIK SKEPPSTEDT

FOTO: TRULS PERSSON OCH FREDRIK SKEPPSTEDT



Ovan: Det var mycket bättre väder dagarna innan sjöprovet.

Till höger: Test av batterier. Fullelektriskt i 9 knop. Totalt effekt ut från batterierna cirka 660 kW.

Nedan: Kristo Klippberg och Göran Moe testar navigeringsutrustning.



Välkommen till Tellus dop

11 juni 2019 klockan 12.00. Efter dopet är alla välkomna ombord. Det blir många aktiviteter ombord, dopfika, tävling, underhållning från scenen, information om klimatvänliga färjor och om jobb ombord på vägfärja.

Tisdag 11 juni kl 12-16
Stigbergskajen, Emigrantvägen 2B,
Göteborg

Standard för styrhytter - kräver ständigt nytänk

Att ta fram en standard för styrhytterna inom rederiet har varit en lång process.

Det blir olika standardtyper av hytter beroende på om det är en stor frigående, en mellanstor eller om det är linfärjor.

– Vi kommer inte bygga om alla på en gång utan om behov av renovering eller ombyggnation uppstår så gör vi det enligt den nya standarden, säger Margus Pöldma, trafikchef.

– Vi har dock inte en färdig standard för de största linfärjorna. Nu ska vi till exempel projektleda en ny linfärja till Blidö, som kommer bli vår största linfärja och ha en helt ny typ av brygga.

Frågan om hur de nya stora miljöfärjornas styrhytter kommer att se ut är också osviss.

– Tekniken går oerhört fort framåt. Om man jämför med telefoner så hade inte många kunnat föreställa sig för tio år sedan att vi nu använder telefonen för att göra bankärenden, deklarerar och betala parkering. Vi vill ju inte bygga styrhytter som är anpassade till motsvarande bakelittelefoner. De måste passa det nya sättet vi kommer jobba på framöver och det vet vi inte ännu. Kommer vi att styra via appar på en padda eller hur blir det? Leverantörer av utrustning vi har idag försvinner och de som överlever lierar sig med nya tillverkare. ABB kommer in som leverantör av nautisk utrustning, Wärtisilä, ett finskt skeppsvarv har köpt Transas, Norska Kongsberg har köpt Rolls-Royce och så vidare, säger Margus Pöldma.

De här nya produkterna finns knappt att se annat än i reklamfilmer på nätet eller broschyrer. De är naturligtvis inte godkända ännu. Det kommer ta ett par år innan de finns i verkligheten. En viktig faktor i arbetet med att ta fram nya standarder för styrhytter är ergonomin.

– Vi vet knappt hur utrustningen kommer att se ut, om det blir konsoler, hur många skärmar det kommer finnas i hyt-



Hur framtidens styrhytter kommer se ut vet man inte idag. Här är Neptunus, ett exempel på en stor frigående färja. FOTO: KASPER DUDZIK

ten och vi kan inte bara anamma oprövad teknik utan den måste utprovas korrekt. Vi har i decennier kämpat för ergonomifrågor, att styrhytten ska vara en bra arbetsplats och det blir ännu viktigare idag när utvecklingen av teknik går så snabbt.

Tanken är nu att gruppen för styrhyttstandardisering kommer att prova ut hur den nya utformningen ska bli. En leverantör

har erbjudit sig att bygga upp en mock-up, en fullskalig modell av en brygga i plywood/kartong för att man ska kunna testa olika scenarier och utvärdera. Därefter görs layouten av de nya styrhytterna.

– Det kommer att ta sin tid, men vi måste vara med och påverka den ergonomiska utformningen i den nya färjornas styrhytter, säger Margus. ↓



Nytt distrikt i rederiet: Nya Norra Göteborg får två sektioner

Mer ledarstöd, mer problemlösning på plats, närmare mellan medarbetare och chef. Det är vad det nya distriktet på västkusten ska åstadkomma. Distrikt Norra Göteborg med sektionerna Björkö- och Kornhallslederna samt Sund-Jaren och Högsäterlederna startar efter sommaren. Distriktschefen kommer att vara stationerad på Nordöleden.

Distrikt Väst upphör. Istället utses en sektionschef för Sund-Jaren- och Högsäterlederna, som kommer att rapportera till distriktschefen för Norra Göteborg.

Distriktschefen har övergripande ansvar för sektionslederna, men sektionschefen ansvarar för allt lokalt med exempelvis uppföljning, rekrytering/bemanningsfrågor, medarbetarsamtal, tekniska lösningar och APT. Han eller hon kör inte färja utan har sitt ledaruppdrag på heltid. Distriktschef, distriktstekniker och sektionschefer bildar tillsammans en ledningsgrupp som regelbundet gör avstämningar.

Distriktschef för Norra Göteborg blir Jörgen Sandström, Mikael Olofsson blir sektionschef på Björkö- och Kornhallslederna och sektionschef för Sund-Jaren- och Högsäterlederna är under rekrytering.

Förstärkning av distriktsorganisationen

Det nya innebär att distriktsorganisationen blir starkare. Ledarskapet blir tydligare och flyttar närmare medarbetaren - och distrikten blir mer jämförbara storleksmässigt.

Det är medarbetarnas arbetsmiljö som varit vägledande. Medarbetarmätningar visar att många av oss upplever att chefen "aldrig är där" och att det finns en distans till beslut i rederikontoret eller i Trafikverket.

Det finns en naturlig förklaring. Långa resvägar binder upp mycket tid för cheferna och det ger inte till någon perfekt arbetsmiljö, varken för medarbetare eller chefer. Vi må ha "världens härligaste jobb" och trivas bra med att köra färja - men när det gäller ledarstödet är det svårt att klara av önskemålen när man sitter många timmar i bil på väg mellan leder i ett geografiskt stort distrikt.

Risk- och möjlighetsanalys vägledande

Många diskussioner, synpunkter från medarbetare och ledningsgrupp, fackliga förhandlingar och en risk- och möjlighetsanalys har föregått detta utvecklings-

steg. Det finns ett starkt stöd i rederiet för att åstadkomma en distriktsorganisation som sätter medarbetaren i centrum och som blir bättre på att lösa problem snabbt och effektivt.

- Fårösundsleden samt Holmö- och Hemsölederna var först ut med sektionschefer och det har förbättrat situationen där. Nu förs idén vidare. Det nya distriktet Norra Göteborg med sektioner kan komma att följas av fler, säger Ellen Norrgård, operativ chef.

- Den lösning vi kommit fram till har förutom rent operativa fördelar även ekonomiska poänger. Distriktschefer har varit tvungna att resa mellan leder för upp till 250 000 kronor om året. Nu minskar dessa kostnader rejält, bra både för skattebetalarna och miljön, understryker Ellen. Strukturen att ha DC med sektionschefer i distrikt Norra Göteborg kommer att utvärderas under hösten 2019 och 2020.

INGRID JARNRYD



Färjerederiet på land

Även om vår huvudverksamhet förstås är att se till att vägfärjorna går som de ska till sjöss har vi också ett ansvar att se till att våra färjelägen och vaktstugor är i gott skick.

- Mellan bom och vatten är rederiets ansvar. Resten är trafikverkets förutom eventuella byggnader som vi ansvarar för såsom färjevaktstuga, säger Lena Hedman Utbult, rederiingenjör.

- Priserna för byggåtgärder har stigit kraftigt de senaste åren. Det har att göra med att priserna på byggmarknaden har stigit. Ofta inte hinner vi dock inte genomföra sådant som är budgeterat, säger Anders Nordqvist, ekonomichef.

Skälet till att olika byggen ligger efter har att göra med personalbrist på grund av sjukdom med mera. Just nu har en vikarie satts in som kommer att hjälpa till på byggsidan.

Men det finns mer positivt att berätta från landsidan. Lena Utbult delar här med sig av en dag på jobbet:

Hönöledens nya färjeläge testas

I morse när jag åkte hemifrån var det ganska mulet och ruggigt i Uppsala.

När jag landar i Göteborg skiner solen och allt känns ganska hoppfullt. Det känns i kroppen att det är en viktig dag som ligger framför oss. Resultatet av det som händer i dag kommer ha stor betydelse en lång tid framöver.

Vi skall funktionstesta Hönöledens nya färjeläge på Lilla Varholmen. På Hönöleden har vi högt tryck på trafiken vilket betyder stor belastning på färjelägena.

På förmiddagen har vi vårt sista byggmöte. Det avlöper väl. Samarbetet med

entreprenören har gått mycket bra. De har jobbat kvällar, nätter och helger när det har behövts. De har tagit fram lösningar som gjort utförandet smidigt. Vilket jag som projektledare, personalen på färjeleden och trafikanterna uppskattar.

Det har funnits utmaningar med stora lyft och avstängningar av både ordinarie och reservfärjeläget på Lilla Varholmen. För att det ska fungera måste entreprenören och alla inblandade enas om tydliga riktlinjer. Personalen på leden har varit mycket positiva, förstående och hjälpsam

under hela byggtiden. Efter lunch är det dags. Färjan glider för första gången in i färjeläget runt 12:30. Det säger bara KLICK. En varm känsla sprider sig i kroppen.

Det är just dessa moment som gör att jag går glad till jobbet varje dag. Självklart kan man alltid göra förbättringar men just i dag känns det som en BRA DAG! På vägen hem från jobbet kan jag summera dagen och känna mig nöjd. Till och med solen tittar fram när jag landar hemma i Uppsala. ♡

LENA HEDMAN UTBULT

Distriktscheferna bedömer egenkontrollen

Nytt för i år är att distriktscheferna själva bedömer egenkontrollen (EKA) på sina leder. Ingen utifrån stämmer av utan distriktscheferna lämnar in deklarationen senast 31 maj. Camilla Kindström är distriktschef för Orust där fyra leder ingår. Hon berättar att de har två olika tillvägagångssätt.

- På våra tre linleder, Ängö, Lyr och Malö har vi ett rullande schema. Varje månad gör en person egenkontroll och det alternerar så att alla medarbetare på leden ska ha gjort det minst en gång under ett år. När det gäller den frigående färjan på Svanesundsleden är en person ansvarig för de månatliga kontrollerna. Hon tar med sig en medarbetare varje gång så att alla i personalen ska ha varit minst en gång per år.

Varje fredag har Camilla ett planerat veckomöte med distriktsteknikern Melker Skön där de går igenom alla avvikelser, pla-

nerar hur arbetet ska utföras och när.

- Melker vet vad som blivit åtgärdat när han varit ute på sina besök och lederna rapporterar i FLS. När arbetet är gjort stänger jag avvikelser. För att inga oklarheter ska uppstå har vi kommit överens om att det enbart är jag som stänger. Den 15:e i varje månad går jag igenom alla avvikelser och kontrollerar så att ingen glömt att rapportera att de är åtgärdade. Hittills har det fungerat bra, säger Camilla. ♡

LENA NORDLUND



Camilla Kindström, distriktschef Orust, får som alla andra DC nu deklarerera egenkontrollen själv.

Boka in Träffpunkt 2019

● I september och oktober är det dags för årets Träffpunkt Trafikverket. Det är inte dags att anmäla dig än, men boka in Träffpunkt i din kalender redan nu! Varje år träffas vi på tio orter i landet för att prata om hur vi kan jobba tillsammans för att möta gemensamma utmaningar och nå våra mål. Lena Erixon inleder och under dagen får du träffa kollegor, dela erfarenheter, blicka framåt och reflektera över hur du kan bidra till helheten på Trafikverket. För Färjerederiets del är det lämpligt att minst en medarbetare från varje färjeled anmäler sig till Träffpunkt Trafikverket på den ort som ligger närmast, för att sedan återrapportera till arbetskamraterna på färjeleden och i distriktet.

Din inbjudan kommer via e-post längre fram i vår. Tala med din chef om vilka regler som gäller. Välkommen!

SLUTLIGA TESTER AV NYA RAPPORTSYSTEMET

● I slutet av maj kommer rederiets nya rapporteringssystem ut till våra datorer. En viktig del av det är avvikelsesystemet, som just nu testas när det gäller uppföljning/analysdelen. Avvikelsena ska vara enkla att fylla i och det måste samtidigt vara smidigt att hämta fakta och enkelt att följa upp. Inrapporteringsfunktionen var färdigställd redan vid årsskiftet. Uppföljningsdelen får nu en sista översyn innan det är dags för lanseringen om några veckor. ↓

NYTT AVTAL TERMINALGLASÖGON

● Det nya ramavtalet reglerar bland annat vilken optiker du ska gå till i första hand om du behöver beställa nya terminalglasögon. Vill du beställa finns mer information på intranätet. Läs mer om synhjälpmedel under fliken Min anställning/Arbetsmiljö-och-halsa/Synhjälpmedel/Du kan också prata med din chef.



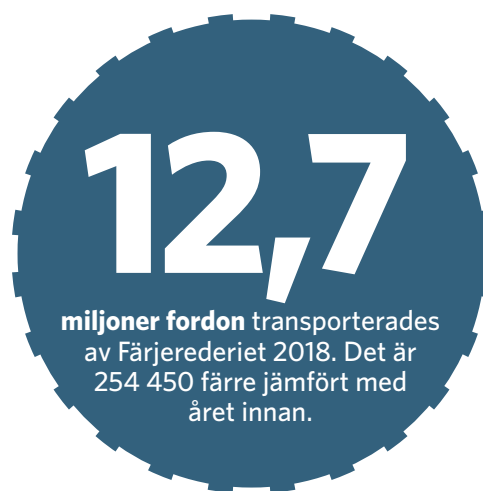
Departementet testade simulatoren

● En grupp från Infrastrukturdepartementet besökte Färjerederiet i Vaxholm och fick höra om vårt miljöarbete och våra framtidsplaner från rederichefen Erik Froste. Kontakter skapades och besöket på Kastellet med simulatoren blev mycket uppskattat. Trots att vissa körde på minor så vattnet forsade upp på färjans ruta! Besökarna kom från Transportmarknadsenheten och Enheten för utveckling och styrning av transportområdet. ↓

Niklas da Silva (sjösäkerhet) koncentrerar sig på att köra färja i simulatoren. Även de andra fick prova på utom bild: Stefan G Andersson (klimatfrågor), Magnus Oldenburg (myndighetshandläggare Sjöfartsverket), Monika Przedpelska Öström (miljöfrågor sjöfart) och Magnus Axelsson (myndighetshandläggare Trafikverket).



FOTO: LENA NORDLUND



ALLT FLER KÖRDA MIL I SVERIGE

● Under 2018 ökade den totala körsträckan för svenskregistrerade personbilar med 0,5 procent jämfört med året innan. Körsträckan per bil var 1 200 mil. Det visar Trafikanalys officiella statistik över körsträckor med svenskregistrerade fordon. Den genomsnittliga körsträckan per bil minskade dock med 0,9 procent jämfört med året innan och är den lägsta noteringen hittills.

Den totala körsträckan för svenskregistrerade lätta lastbilar och bussar var också högre än någonsin år 2018. Precis som för personbilar så ökar antalet lätta lastbilar i trafik varje år. Antalet lätta lastbilar och deras totala körsträcka har på 20 år fördubblats. ↓



NY GRAFISK PROFIL

● Har du märkt, att FLS ser lite annorlunda ut? Trafikverket har gjort en uppgradering av sin grafiska profil, och då får vi i rederiet hänga med "på köpet". Den nya profilen införs successivt.

Den har utformats så, att den ska vara lättare och tydligare i digitala sammanhang. Grundutförandet av vår logotype syns ovan, med vit text mot en röd platta - nu finns den också på FLS. ↓



VAD TYCKER DU OM DIGITALA SJÖVÄGEN?

● Detta nummer ger enbart ut som blädderbar PDF. Vi testar nu detta format. Nästa blir dock ett tryckt nummer som vanligt. Hör av dig och berätta vad du tycker om digitalt kontra tryckt tidning till: lena.nordlund@trafikverket.se



Snart ska resenärerna kunna betala biljetten med swish på Ekeröleden. FOTO: KASPER DUDZIK

Snabbare med swish på Ekeröleden

● Nu förbereds införandet av ett uppgraderat biljettsystem på Ekeröleden. Det kommer på sikt att ersätta nuvarande sms-biljetter. För den som fortfarande vill hoppa ur bilen och betala sin biljettavgift i automaterna, blir köerna kortare. Tjänsten lanseras sommaren 2019.

Resenären laddar ner en mobiltelefonapp. Där finns information om de olika biljettyperna. Man väljer, anger registreringsnummer och swishar. I appen syns även saldot på elektroniska klippkort. Det blir snabbare och smidigare att swisha! ↓

Kundnöjdhet mäts från maj

● Årets mätning av våra resenärers attityd till den tjänst vägfärjorna erbjuder, görs i år huvudsakligen i maj månad. De nordligaste lederna väntar till juni så att isarna verkligen hunnit smälta undan. Resultatet av nöjd kund index (NKI) presenteras i augusti, vilket innebär att det kan spelas in i årets verksamhetsplanering. Mätningen som utförs av det oberoende mätföretaget Markör (som numera ingår i Origogroup). Deras fakta-insamlare bär markeringsväst och kan dyka upp morgon middag eller kväll.

Aktuella datum hittar du i FLS. ↓



NKI på Aspöleden. FOTO: HANS SMÅLANDER

UTKIKEN



"Sjöfarten släpper ut mer än inrikesflyget"
Sjöfarten mellan de svenska hamnarna släpper ut betydligt mer än vad som tidigare varit känt. Enligt en ny rapport från SMHI släpper inrikes sjöfart ut mer än inrikesflyget."
helagotland.se, 2019-05-06

"Motorträff på Ivö - 250 bilar ska ta färjan"
På lördag samlas hundratals motorintresserade på Ivö Camping där föreningen TwentyNiners för tredje gången arrangerar motorträffen Ivö Meet2019."
kristianstadsbladet.se, 2019-04-26

"Arbetsgrupp ska lösa problemen"
Under onsdagen hölls ett stormöte om Holmöleden. Resultatet blev att en arbetsgrupp tillsätts. - Det känns bra, säger Holmöbon Petter Lämås."
skärgårdsbryggan.se, 2019-04-26

"Haveri på Skenäsfärjan"
Skenäsfärjan har drabbats av ett större haveri och står nu stilla - enligt den första bedömningen kommer den att stå still till åtminstone måndag."
folkbladet.se, 2019-04-26

"Ny plats för att lägga i båt vid Stegeborg"
Från och med 5 april går det inte att lägga i båtar på Stegeborgs norra sidan. Färjelägrat byggs ut och båttrampen kommer att tas bort."
norrkoping.se, 2019-04-04

"Påverkad färjekapten somnade till sjöss - döms"
Färjekaptenen satt och sov när passageraren kom upp till hans hytt undrandes varför han inte la till vid kajen. På armlängds avstånd stod ett plastglas med vin."
gp.se, 2019-04-04

"Efter alla strömbrott - Eon storsatsar i Östernärke"
Bland annat läggs en ny elkabel ut till Vinön. Kabeln grävs inte ner utan kommer att läggas på sjöbotten, en bit utanför färjerutten. Tanken är att arbetet ska komma igång efter sommaren."
na.se, 2019-03-29

"Holmön utanför Umeå avskuren från omvärlden i totalt 22 dagar"
Färjan har inte kunnat trafikera till Holmön utanför Umeå under stora delar av vintern."
osterbottenstidning.fi, 2019-03-28

Mindre stress med nya arbetssätt

I ett tidigare nummer av Sjövägen skrev vi om att hur stress är vanligt på rederikontoret men inte ute på lederna. Vad har hänt sedan dess? Har cheferna genomfört några ändringar i arbetssättet som minskar stressen?

De svar Sjövägen fått in från de olika avdelningarnas chefer visar att exempelvis de nya arbetssätten kring sommarrekryteringarna har inneburit en stor positiv förändring. Ett samlat grepp minskade stressen.

Tidigare års sommarrekryteringar har bidragit till hög belastning och stress för chefer, bemanningsplanerare och HR-specialist rekrytering. Detta åtgärdades genom att se över arbetssättet och effektivisera rekryteringsprocessen. För att vara säkra på att de nya arbetssätten fungerar så bra som möjligt genomfördes ett omfattande förankringsarbete med testgrupper med representanter från

den operativa verksamheten som bestod av chefer och medarbetare samt bemanningsplanerare från HR-avdelningen. De nya arbetssätten samverkades längs vägen tillsammans med fackliga representanter och chefer.

Annonseringen genomfördes som tidigare år, så tidigt som möjligt, runt jul. Istället för separata annonser för varje distrikt hade vi samlade annonser per befattning.

Gallringarna genomfördes tillsammans med ledarprogrammets deltagare under januari månad. Intervjudagar, hölls i februari, både i Göteborg och Stockholm. Kandidaterna som gick vidare, samverkades direkt med ATO-representanterna under intervjudagarna och kandidaterna fördelades därefter ut till de distrikt som medverkade. Sedan kunde lokal samverkan genomföras. Förändringarna har resulterat i en snabbare och smidigare

process för både verksamheten och de sökande. Redan i början på april hade vi tillsatt de flesta sommartjänsterna, tidigare år detta dröjt ända till slutet på maj/början på juni. Detta nya arbetssätt har bidragit till en markant minskad stress hos både chefer och medarbetare på HR.

Andra röster från rederikontoret talar om hur arbetet underlättas och stressen minskar av att chefen följer upp och delar med sig av sin information vid behov. En chef säger:

– Det är svårt att peka på särskilda åtgärder hos oss. Jag kan bara konstatera att vi under min tid på rederiet, sen 2011, lyckats arbeta bort kvällsarbete och helgarbete. Att som chef vara insatt i medarbetarnas arbetsuppgifter är nödvändigt för att kunna göra rätt prioriteringar. ⚡

Enkelt att få bättre kondis – även för otränade

Hör du till dem som liksom jag flåsar som en tok när du ska upp för en brant backe?

Men deppa inte – att bygga upp konditionen är nämligen ganska enkelt!

När du börjar träna är effekten snabb, speciellt om du inte har varit så aktiv innan. På bara några veckor kan du förbättra din kondition med 5-10 procent, vilket är jättebra.

För att träna konditionen måste du komma upp i puls, hjärtat behöver jobba hårdare. Hur du tränar är däremot mindre viktigt men det är bra att jobba med en så stor del av kroppen som möjligt, att involvera stora muskelgrupper. Att låta benen jobba dynamiskt är också bra, som vid löpning, cykling och skidåkning. Men allt som får upp pulsen är egentligen bra, det kan vara både vardagsmotion och ett pass på gymmet.

Bättre kondition betyder att hjärtmuskeln blir starkare och inte behöver slå lika många slag per minut. Pulsen blir alltså lägre och hjärtat slits mindre. Konditionsträning på låg- till medelintensiv nivå ger också sänkta nivåer av stresshormoner, bättre psykisk balans och ett starkt immunförsvar. Vi blir faktiskt smartare av att träna upp vår kondition. Inlärningsförmåga, minne och koncentrationen förbättras. Sömnkvaliteten ökar och vi blir piggare.

Att växla träningsformer är det allra bästa för att undvika skador och för att bygga upp kroppen på ett sunt sätt. Gå inte ut för hårt! Börja på en nivå som ger en skön upplevelse och öka sedan successivt. ⚡

LENA NORDLUND



Från oceanfart till Storsjön

Alexander Lindholm är ny distriktschef för Jämtland. Han kommer från oceanfart och har mest jobbat på con-ro fartyg som trafikerat mellan Europa och Nordamerika som andre styrman och överstyrman.

– Från 2015 började jag som timanställd befälhavare på färjorna i Storsjön, detta för att hålla mig sysselsatt på långa ledigheten från fartyget och för en möjlighet för att kunna jobba hemma när tiden var inne för familj. Sedan har det blivit några turer på stena roro och nu sista tiden på en av de svenska isbrytarna.

Han sökte jobbet mycket för familjens skull. De har precis fått sitt andra barn och han vill vara mer närvarande.

– Det är också en fantastisk möjlighet att utvecklas som person. Jag ser fram emot att sätta mig in i alla nya uppgifter som kommer med jobbet och att lära känna alla medarbetare. Jag har träffat nästan alla i distriktet redan men tycker det är viktigt med personliga relationer. Så att hinna med att vara närvarande på lederna är viktigt.

Alexander är 37 år, bor i Östersund med sambon och deras två söner (2,5 år och 3 veckor). Han kommer ursprungligen från Hjo i Västergötland.

– Jag och sambon flyttade upp till Östersund från Uppsala i en kombination av att hon fick jobb här och vi ville bo närmre fjällen. Fritiden spenderas med familj och vänner men mycket tid går även åt träning. Sedan blir det ju en del skidor på vintern, både på längden och utför. Sommartid gillar jag att flugfiska, vandra och cykla downhill, säger Alexander. ⚡

Andreas Nilsson – ny matros på Skenäsleden

Andreas läste till matros på Säveskolan i Visby och har därefter jobbat till sjöss i drygt 20 år, de senaste 11 åren hos Wallenius.

Kände du till Färjerederiet sedan tidigare?

– Under min uppväxt så har jag åkt oräkneliga gånger med vägfärjor. Efter flera år på oceanerna, där det varit långa tårnar, så kände jag att det ligger rätt i tiden att prova på något där jag kan vara mer hemmavid.

Vad ser du fram emot mest med jobbet?

– Kollegerna på leden, samt att jag framöver kan vara hemmavid och ta mig an nya utmaningar och växa som person.

Andreas är född och uppvuxen i Norrköping, och har hunnit bli 37 år.

– Min familj och mina vänner är en stor del av min vardag, där jag även försöker



Efter flera år på oceanerna kände Andreas Nilsson att det var dags att prova något annat hemmavid.

röra på mig genom att promenera när tid finns. Musik tar också en stor del av fritiden och jag har inget emot att bjuda över vännerna på en middag, där jag gillar att spexa till det, säger han. ⚡

Rederidagarna 2019 – du kommer väl med?

Gör plats almanackan för 2019 års Rederidagar. Den här gången ska vi vara på Radisson Blu Arlanda. Det blir två tillfällen 2-3 december och 5-6 december.

Hälsoutmaningens vinnare kommer att presenteras och det blir som vanligt ett digert program, men också tillfälle att träffa och prata med kollegor från olika håll i landet. Mer information om vad programmet innehåller återkommer Sjövägen till längre fram.



Bildtext: Så här kul hoppas vi att det blir även på årets rederidagar! Bilden är från förra gången vi samlades 2017. FOTO: KASPER DUDZIK

PENSIONÄRER

JUNI
Gunnar Hermansson
Reparatör varv, Fridhem verkstad

Inger Molin
Lokalvårdare, Adelsöleden

Johan Nylander
Befälhavare fri, Hemsöleden

Kjell Eriksson
Distriktschef, Distrikt Jämtland

GRATTIS!

Hannu Telvik
Befälhavare fri, Gräsöleden, 60 år 17 juni

Axel Johansson
Befälhavare fri, Gullmarsleden, 50 år 8 juni

