

МОРСКОЙ

ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

№115 февраль 2021

НАМ
11
ЛЕТ

БУДУТ ЛИ МОРЯКИ ПРИЗНАНЫ
КЛЮЧЕВЫМИ
РАБОТНИКАМИ В УКРАИНЕ



Планируете мероприятие?



У нас для вас есть
хорошее предложение!

МОРСКОЙ ЮНИОН ЦЕНТР — НОВЫЙ УРОВЕНЬ СЕРВИСА ДЛЯ ВАШИХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Идеальное местоположение
- Действуют специальные предложения
- Четыре конференц-зала
- Различные варианты рассадки гостей
- Мощная звуковая система
- Беспроводная гарнитура
- LED экран с высоким разрешением
- Интерактивный сенсорный экран
- Зона кофе-брейка

Г. ОДЕССА,
ГАГАРИНСКОЕ ПЛАТО, 5 Б,
ОФИС 3

+38 048 710 31 20
+38 095 223 18 23

CONF.MUC@GMAIL.COM

WWW.MUC.COM.UA

FACEBOOK.COM/CONFMUC

CONF.MUC



№ 115 февраль 2021

УЧРЕДИТЕЛЬ: Черноморская первичная профсоюзная организация моряков
Верстка: ФЛП Стещенко Ю.В., г. Одесса, ул. Дальницкая, 4
Печать: ФЛП Клявина Е.Г., г. Одесса

Журнал «Морской» распространяется бесплатно среди членов ПРМТУ, состоящих на учёте в ЧППОМ

Тираж — 4 000 экземпляров

Свидетельство о государственной регистрации серии ОД номер 1423-294-Р от 13.02.2010 г.
Адрес редакции: 65062, г. Одесса, Гагаринское плато 5-Б, помещение 1
тел./факс (+380482) 42 99 02

Редакция ведёт переписку с читателями только на страницах журнала. Ответственность за достоверность информации несут авторы публикаций. Редакция оставляет за собой право сокращения и литературного редактирования принятых к публикации текстов. Мысли авторов могут не совпадать с позицией редакции. Рукописи авторам не возвращаются. Использование в какой-либо форме материалов, опубликованных в журнале, допускается только с согласия редакции, при этом обязательна ссылка на журнал «Морской».

СОДЕРЖАНИЕ

ФЕВРАЛЬ 2021

ДАЙДЖЕСТ

Требования авиакомпаний к ношению масок

Австралия вернется к допандемийным требованиям к срокам контрактов

Остров чистой энергетики

ЭКСКЛЮЗИВНО

Будут ли моряки признаны ключевыми работниками в Украине

АКТУАЛЬНО

Профсоюз подписал декларацию Нептуна

INFORMER. АМБАССАДОР ИМО

Вакцинация от COVID-19 может решить проблему смен экипажей

ПРМТУ ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ

Моряки, будьте бдительны!

Вниманию молодых моряков: осторожно, компания Pescatlant Ltd

СОТРУДНИЧЕСТВО

Семинар для консулов в рамках сотрудничества ПРМТУ и МИД Украины

ITF

Результаты работы инспекции ITF в Украине

ПРАЗДНИК

С Днем рождения, «Морской»!

ВАЖНО

Дайджест по сменам экипажей судов

В МИРЕ

Наступление на профсоюзы на Филиппинах

ТРЕНИНГ

Полное погружение: улучшение профессиональных навыков на VR-тренажере

СЕМИНАР

Практика ведет к совершенству

Ships & Relationships

ЗАПИСКИ ЖЕНЫ МОРЯКА

ИНТЕРЕСНО

Аптечка моряка

ТЕТ-А-ТЕТ

ЗДОРОВЬЕ

Три кита здоровья, или как жить долго и не болеть

3

4

7

8

9

11

12

16

18

20

21

22

24

28

30

32



Дорогие друзья!

История журнала «Морской» началась 11 лет назад, мы с гордостью отмечаем очередной день рождения нашего издания. За эти годы на тысячах страниц мы рассказывали вам о работе и жизни Профсоюза, об актуальных событиях в морском мире, получали ценные советы и рекомендации, знакомились с новыми историями наших моряков, вместе радовались и переживали. Спасибо, что были и остаетесь с нами!

В этом выпуске мы подготовили информацию о действиях Профсоюза в отношении признания моряков ключевыми работниками и реализации предложений ПРМТУ о мерах поддержки моряков в условиях пандемии COVID-19.

Кроме того, расскажем о результатах работы Инспекции ITF в Украине в 2020 году. Так, общая сумма возвращенной морякам задолженности по заработной плате и компенсационным выплатам составила порядка \$1.3 млн.

Появилась в «Морском» и новая рубрика, инициаторами которой стали наши читатели.

Расскажем вам также и о мероприятиях, которые Профсоюз организовал для моряков-членов ПРМТУ, актуальных событиях в морском мире, дадим полезные рекомендации.

Крепкого всем здоровья, берегите себя!

**С уважением,
Олег Григорюк,
Председатель Черноморской первичной
профсоюзной организации моряков**

Dear Friends!

The story of the 'Maritime' Magazine began 11 years ago, and we are happy to celebrate another birthday of our publication. Over these years, through the Magazine we were telling you about the life and work of our Union, we kept informing you of the most recent maritime developments, gave advice and recommendations, told you very many stories of seafarers, cheered and worried together. Thank you for always staying with us!

This new edition will tell you about the steps the Union has taken to ensure seafarers are recognized as key workers, as well as about the Union's proposals on measures to support seafarers during the COVID-19 pandemic.

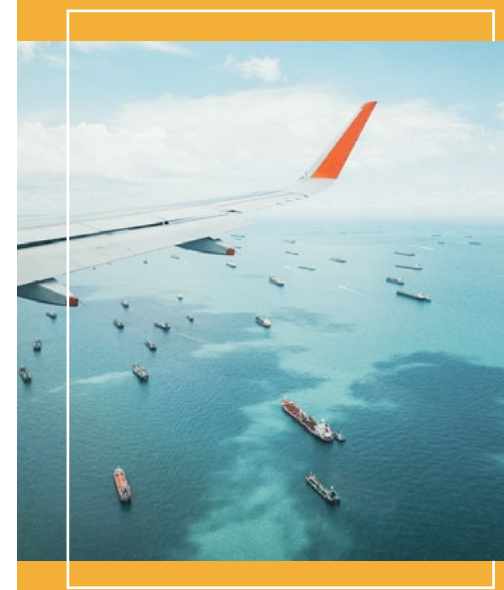
In addition, we will share with you the 2020 performance of the ITF Inspectorate in Ukraine. Thus, we have managed to return seafarers about \$ 1.3 million of wage arrears and compensation payments.

The 'Maritime' Magazine also received a new column, initiated by our readers.

We will also tell you about the events organized by the MTWTU for its members, about most current events in the maritime world, and will supply you with lots of useful recommendations.

Good health to you all! Stay safe!

**Yours faithfully,
Oleg Grygoriuk
Chairman, Local Black Sea
Trade Union Organization of Seafarers**



ТРЕБОВАНИЯ АВИАКОМПАНИЙ К НОШЕНИЮ МАСОК

Руководящие принципы использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) были приняты Международной ассоциацией воздушного транспорта (IATA) еще на более ранних этапах пандемии коронавируса. Однако авиаперевозчики могут применять разные требования к маскам на борту, поэтому морякам перед перелетом на судно или возвращением домой рекомендуется убедиться, что их СИЗ соответствует условиям, которые могут отличаться в зависимости от страны базирования авиакомпании.

Отметим, что в выпущенном ранее чек-листе по санитарно-гигиеническим нормативам для авиаперевозчиков,

IATA просит их убедиться, что персонал во время перелетов носит стандартные медицинские или немедицинские маски в зависимости от необходимости и их доступности.

При этом авиакомпании должны проинформировать пассажиров, что лицевые маски (или их эквивалент, который предполагается местными нормами) должны носиться в терминалах аэропорта и на протяжении рейса. Также пассажирам необходимо сообщить, что при них должно быть достаточно масок, чтобы их хватило на весь перелет, поскольку большая их часть гарантирует защиту только на четыре часа.

АВСТРАЛИЯ ВЕРНЕТСЯ К ДОПАНДЕМИЙНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ К СРОКАМ КОНТРАКТОВ

По сообщению Австралийского управления безопасности на море (AMSA), с 28 февраля 2021 года прекратят действовать временные меры, принятые в связи с коронавирусом, которые позволяли морякам работать на борту дольше 11 месяцев.

Как пояснили в AMSA, за текущее положение дел пришлось дорого заплатить морякам, которые проводят более длительные сроки на борту судов, не могут пойти в увольнение на берег из-за каран-

тинных мер и находятся вдали от друзей и семей. Управление хочет внести свою лепту в преодоление кризиса смены экипажей, поэтому вернется к применению первоначальных норм, содержащихся в Морском уведомлении 17/2016. Его требования соответствуют Конвенции 2006 года о труде в морском судоходстве. Инспекторы будут следить за соблюдением Правила 2.4 MLC, 2006 и постараются удостовериться, что ни один моряк не проводит на борту более 11 месяцев подряд.



ОСТРОВ ЧИСТОЙ ЭНЕРГЕТИКИ

В Дании собираются возвести так называемый Остров чистой энергетики. Власти страны одобрили масштабный план, согласно которому в 80 км от побережья будет установлено несколько сотен ветряных турбин. Ориентировочная стоимость проекта составляет 28 млрд евро. Реализовать его планируется к 2033 году.

На первом этапе «остров» будет

выдавать 3 гигаватта — почти вдвое больше, чем суммарная мощность всех ныне существующих морских ветрогенераторов страны.

В Копенгагене заявляют, что намерены полностью перестроить энергетику страны. Так, в декабре было объявлено о том, что к 2050 году Дания полностью прекратит разведку и добычу углеводородов в Северном море.

БУДУТ ЛИ МОРЯКИ ПРИЗНАНЫ КЛЮЧЕВЫМИ РАБОТНИКАМИ В УКРАИНЕ?

1 декабря 2020 года Генеральная ассамблея Организации Объединенных Наций приняла Резолюцию 75/15, которой Ассамблея настоятельно призывает:

-  все государства-члены ООН признать моряков и другой морской персонал в качестве ключевых работников;
-  все международные организации и другие заинтересованные стороны оказывать поддержку правительствам в разработке и реализации мер по обеспечению замены экипажей судов, обеспечение морякам достойных условий труда, жизни и защиты прав моряков.

55 государств признали моряков ключевыми работниками

26 января 2021 года подписана Декларация Нептуна о благополучии моряков и смене экипажей (The Neptune Declaration on Seafarer Wellbeing and Crew Change).

Декларация является призывом к государствам разрешить кризис замены экипажей.

Основной задачей Декларации является определение моряков ключевыми работниками и предоставление им приоритетного доступа к вакцинам от COVID-19.

Декларация обращает внимание на необходимость:

-  обеспечить приоритетный доступ моряков к вакцинам от COVID-19 вместе с другими ключевыми работниками и медицинским персоналом;
-  разработать протоколы сертификации и проведения вакцинации моряков, а также установить стандартизированный формат медицинских карточек с информацией о вакцинации и тестирования моряков;
-  внедрить Рекомендованную систему протоколов обеспечения безопасных изменений экипажа и путешествий во время пандемии COVID-19, которая будет одобрена Международной морской организацией.

ПРМТУ словом и делом призывает украинских чиновников признать моряков ключевыми работниками и разработать конкретные меры поддержки моряков

30 ноября 2020 года ПРМТУ направил в Кабинет Министров Украины проект постановления Кабинета Министров Украины «О мерах государственной поддержки моряков, которые работают на судах в международном морском судоходстве».

Следует отметить, что законодательство Украины не содержит определения «ключевые работники». Учитывая это, при разработке проекта постановления КМУ, мы исходили не из декларативного стремления определить моряков как «ключевых работников», а предложили комплекс первоочередных мероприятий, необходимых для поддержки моряков.

Проектом постановления, среди прочего, предусматривается:

-  признать моряков в качестве категории работников, которым должны быть оказаны меры дополнительной государственной поддержки;
-  определить Морскую администрацию в качестве национального контрактного органа по вопросам замены экипажей;
-  создать Национальный координационный совет по вопросу замены экипажей;
-  в правовом поле урегулировать вопросы продления сроков действия квалификационных документов моряков, а также медицинских справок.

В данный момент проект данного постановления все еще проходит внутреннее согласование в Министерстве инфраструктуры Украины.

1 декабря 2020 года Международная федерация транспортников (ITF) по просьбе ПРМТУ направила в адрес Кабинета Министров Украины письмо за подписью Генерального секретаря ITF Стивена Коттона о необходимости признания моряков ключевыми работниками.

10 февраля 2021 года ПРМТУ присоединился к числу подписантов Декларации Нептуна.

10 февраля 2021 года ПРМТУ направлено письмо Президенту Украины Владимиру Зеленскому, Кабинету Министров Украины, а также Министру инфраструктуры Украины и Министру охраны здоровья Украины с просьбой:



включить моряков в перечень приоритетных групп населения Украины для вакцинации от коронавируса COVID-19;



разработать протоколы вакцинации моряков, другие необходимые протоколы и инструкции, указанные в Декларации Нептуна.

ПРМТУ готовится дополнительный документ, акцентирующий внимание украинских чиновников на других не менее важных проблемах, с которыми сталкиваются украинские моряки во время работы на морских судах, а именно:



работа моряков на субстандартных судах, особенно в регионе Черного моря, что приводит к большому количеству аварий, как аварии с судами ARVIN, DELFI или ВОЛГО-БАЛТ 214;



оставление моряков на судах, брошенных судовладельцами, без выплаты заработной платы, без средств на репатриацию, а также без необходимого снабжения;



задержания моряков-граждан Украины по подозрениям в совершении преступлений на море, таких как контрабандные перевозки нефтепродуктов, наркотиков, сигарет или нелегальных мигрантов. Длительные сроки пребывания моряков под стражей без предъявления какого-либо обвинения и без какой-либо компенсации в будущем;



существенное увеличение количества пиратских атак на суда, особенно в регионе Гвинейского залива, захват моряков в заложники для получения выкупа;



проблемы психологического здоровья моряков;



пропажи моряков без вести с судов, травмы моряков во время работы на судах.



ПРМТУ призывает украинских чиновников незамедлительно отреагировать на запросы ПРМТУ, признать моряков ключевыми работниками и обеспечить реализацию конкретных предложений ПРМТУ о мерах поддержки моряков в условиях пандемии COVID-19.

ПРОФСОЮЗ ПОДПИСАЛ ДЕКЛАРАЦИЮ НЕПТУНА



The Neptune Declaration
on Seafarer Wellbeing
and Crew Change



10 ФЕВРАЛЯ ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ МОРСКОГО ТРАНСПОРТА УКРАИНЫ ПРИСОЕДИНИЛСЯ К ДЕКЛАРАЦИИ НЕПТУНА О БЛАГОПОЛУЧИИ МОРЯКОВ И СМЕНЕ ЭКИПАЖЕЙ (THE NEPTUNE DECLARATION ON SEAFARER WELLBEING AND CREW CHANGE).

Декларация была подписана Профсоюзом наряду с несколькими сотнями работающих в морском секторе компаний и организаций с целью ускорить решение проблемы смены экипажей, которая уже переросла в гуманитарный кризис.

В ответ на распространение COVID-19 многие правительства ввели запрет на смены экипажей, что, в свою очередь, привело к серьезным последствиям для физического и психического благополучия моряков, а также повысило риск возникновения серьезных сбоев в мировой торговле.

С текстом декларации, а также со списком подписантов (который постоянно обновляется) можно ознакомиться по ссылке



Декларация Нептуна определяет четыре основных действия для улучшения положения дел в сфере ротации экипажей, а также для поддержания функционирования глобальных цепочек поставок:

- ✓ признать моряков ключевыми работниками и предоставить им приоритетный доступ к вакцинам от COVID-19;
- ✓ создать и внедрить «золотой стандарт» медицинских протоколов на основе существующей передовой практики;
- ✓ расширить сотрудничество между судовыми операторами и фрахтователями для облегчения смены экипажей;
- ✓ обеспечить для моряков воздушное сообщение между ключевыми морскими узлами.

Все подписанты настаивают на срочном решении вопроса о содействии сменам экипажей и требуют немедленного принятия соответствующих мер.



Всемирное морское сообщество — это конфедерация лидеров отрасли, которые объединились ради общего дела для гармонизации и обмена опытом работы. Миссия ГМС — выявлять и решать проблемы морской индустрии.

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19

МОЖЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ СМЕН ЭКИПАЖЕЙ

27 ЯНВАРЯ СОСТОЯЛСЯ ВЕБИНАР НА ТЕМУ «ПРОБЛЕМЫ МОРСКОЙ ОТРАСЛИ, СВЯЗАННЫЕ СО СМЕНОЙ ЭКИПАЖА, И ИХ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ», ОРГАНИЗОВАННЫЙ ВСЕМИРНЫМ МОРСКИМ СООБЩЕСТВОМ (ГМС).

Участие в нем приняли: Kaushik Seal — лидер Всемирного морского сообщества, Kuba Szymanski — капитан, генеральный секретарь Intermanager, Girish Phadnis — капитан, CEO KAE Maritime. Украину на мероприятии представил Олег Григорюк — Первый заместитель Председателя ПРМТУ, вице-президент международной федерации ассоциаций морских капитанов (IFSMA), морской амбассадор доброй воли Международной морской организации (ИМО).

Всемирное морское сообщество — это конфедерация лидеров отрасли, которые объединились ради общего дела для гармонизации и обмена опытом работы. Миссия ГМС — выявлять и решать проблемы морской индустрии.

Первый вебинар ГМС был посвящен проблемам со сменами экипажей в связи с пандемией COVID-19. Морские инфлюенсеры со всего мира поделились своими знаниями и опытом с участниками онлайн встречи.

Кроме того, в ходе дискуссии обсудили

вопрос вакцинации экипажей, так как именно прививка от COVID-19 может стать основным инструментом для организации беспрепятственных смен экипажей по всему миру. К такому выводу также пришли участники рабочей группы по вакцинации моряков от коронавируса, куда вошли представители Международной палаты судоходства (ИКС), Международной федерации транспортников (ИТФ), Балтийского и международного морского совета (ВМСО), Международной ассоциации независимых владельцев танкеров (Intertanko), Европейской ассоциации судовладельцев (ЕКСА) и Международной ассоциации судовых менеджеров (Intermanager).

Стороны акцентировали внимание на важности прививки от COVID-19 для моряков, но она не должна быть обязательной. При этом участники рабочей группы отметили, что авиакомпания и власти большинства стран потребуют ее наличие в медицинской книжке.



МОРЯКИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

МЫ УЖЕ НЕОДНОКРАТНО ПИСАЛИ О РАЗНОГО РОДА МОШЕННИЧЕСКИХ СХЕМАХ, ПОДСТЕРЕГАЮЩИХ МОРЯКОВ ВО ВРЕМЯ ПОИСКА РАБОТЫ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАКИМ ОБРАЗОМ МОРЯКУ РАСПОЗНАТЬ МОШЕННИКОВ.

Следует отметить, что наши моряки все более ответственно относятся к поступающим из-за границы предложениям о работе, проверяя потенциального работодателя и место работы — судно.

Последний случай, о котором нам хотелось бы рассказать, в очередной раз демонстрирует, что вымогатели уже не ограничиваются примитивными схемами, а создают вполне правдоподобные сайты и профили в различных сервисах по поиску моряков.

В Профсоюз за консультацией обратилась группа моряков, которым предложила трудоустройство компания под названием Seacross Maritime, находящаяся, судя по сведениям с официального сайта, в Эстонии. Страница компании также размещена на сайте Укркрюинг.

Изначально предложение о работе не выглядело подозрительным, поскольку переписку с моряками вел старший крюинг-менеджер Adam Murawski с корпоративного электронного адреса компании. Сведения об этом крюинг-менеджере также можно найти на сайте Seacross.

У моряков запросили рекомендации с предыдущего места работы, была назначена дата собеседования с суперинтендантом, однако позже крюинг-менеджер сообщил (кстати, на довольно плохом английском), что суперинтен-

дант заболел, собеседование отменяется, а морякам нужно в срочном порядке подаваться на визу в Тайвань, не забыв при этом оплатить взносы в размере 290 долларов США с человека. Деньги за визу им было предложено перевести на карту Альфа-Банка некоего Сергея, гражданина Российской Федерации (эту информацию несложно получить в интернете, введя на специальных ресурсах первые шесть цифр номера карты мошенника).

В ходе проверки сайта компании при помощи ресурса who.is выяснилось, что сайт был создан 4 января 2021 года. Результаты Google-поиска по изображению Adam Murawski с сайта компании выдает несколько страниц сайтов, где также использовалась эта же фотография, вероятнее всего взятая с какого-то фото-хостинга.



Adam Murawski
Chief Crew Manager

Mr. Adam Murawski has served as Genco's Chief Crew Manager since December 19, 2014 and has over 12 years of experience in the shipping industry. Mr. Murawski has been employed with Seacross Maritime since May 2017. Before being appointed Chief Crew Manager, Mr. Murawski held various maritime leadership positions. He has a bachelor of science degree from Babson College and holds the Chartered Maritime Analyst designation.

Мы в очередной раз напоминаем, что предупрежден — значит вооружен, и настоятельно рекомендуем морякам тщательно проверять все предложения о работе, особенно поступающие из неизвестных источников.

Помните, что вы всегда можете обратиться в Профсоюз и проверить то или иное судно, на котором вам предлагают работу.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КАКИЕ-ЛИБО СОМНЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ РЕАЛЬНОСТИ ПОЛУЧЕННОГО ВАМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ О РАБОТЕ, ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ В ПРОФСОЮЗЕ

☎ +380482 429901

✉ office@mtwtu.org.ua

НАПИСАВ НАМ В СОЦСЕТИ

📘 www.facebook.com/MTWTU

📷 @mtwtu_itf_ukraine

✉ @MTWTUbot



ВНИМАНИЮ МОЛОДЫХ МОРЯКОВ: ОСТОРОЖНО, КОМПАНИЯ PESCATLANT LTD

Профсоюз предупреждает молодых моряков, которые только начинают свой трудовой путь: компания Pescatlant Ltd использует курсантов как дешевую рабочую силу на судах своего рыболовецкого флота.

Как сообщил нам ИТФ инспектор Гонзало Галан из порта Лас-Пальмас, Испания, в последнее время для ремонта своих судов компания нанимает большое количество курсантов за зарплату

в \$200 в месяц. Один из курсантов, которого удалось репатриировать в недавнем времени, рассказал инспектору, что отдал за отправку в рейс \$1200.

Также в ИТФ на постоянной основе поступают жалобы от моряков, работающих или же работавших на судах Pescatlant, касательно невыплаты заработной платы и плохих условий труда и жизни на борту.

Напоминаем морякам, что проблему задолженности по заработной плате необходимо решать до списания с судна и до передачи дел сменщику. Если вы работаете на одном из указанных ниже судов, убедитесь, что баланс заработной платы выплачен до вашего отъезда домой!

Pescatlant управляет разными компаниями: Pescador, Atlantic Trawlers, Baltic Atlant Shipping. Ниже представлен список судов Pescatlant и ее «дочек»:

GALILEO, IMO 8721088 (Pescatlant)
ARCHIMEDES, IMO 7610426 (Baltic Atlant Shipping)
ARISTOTLE, IMO 8038182 (Pescador)
FRIO SEVEN, IMO 8215936 (Pescatlant)
FRIO V, IMO 8216722 (Atlantic Trawlers)
STAR SKN-151, IMO 8136300 (Pescatlant)

Профсоюз настоятельно рекомендует всем морякам исключительно внимательно подходить к изучению предложений о трудоустройстве, информации о компании и судне, а также не подписывать и не отправлять никакие документы, пока вся доступная информация о судне и компании не будет изучена и проверена. Помните, что вы всегда можете по-

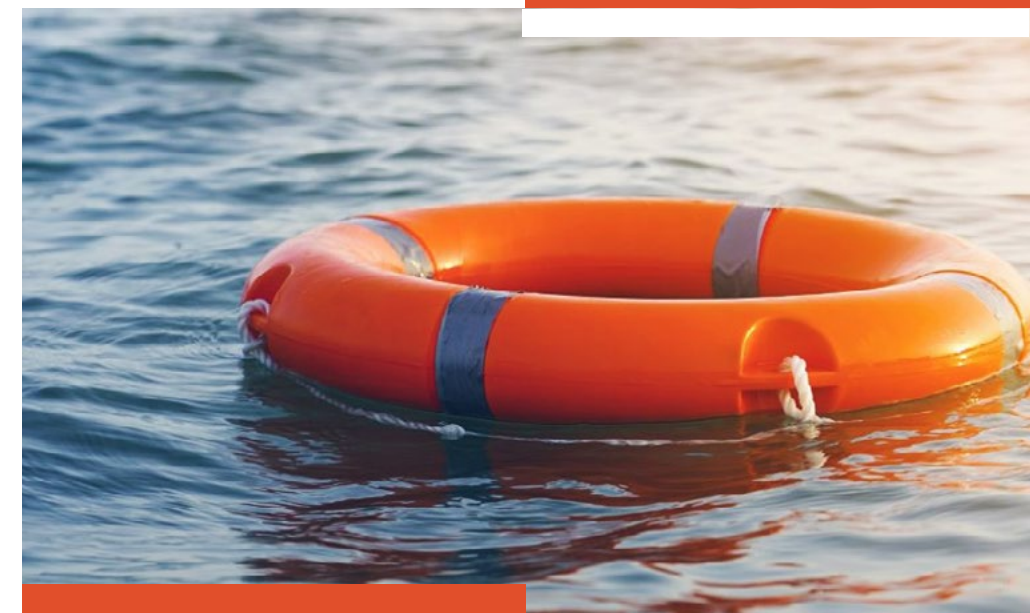
лучить консультацию Профсоюза совершенно бесплатно и проверить судно или потенциального работодателя.

Также напоминаем, что мы разработали специальный Чек-лист для моряков, следуя пунктам которого вы можете самостоятельно проверить благонадежность кряинга, судна или судовладельца.



Міністерство
закордонних справ
України

СЕМИНАР ДЛЯ КОНСУЛОВ В РАМКАХ СОТРУДНИЧЕСТВА ПРМТУ И МИД УКРАИНЫ



5 ФЕВРАЛЯ В ДИПЛОМАТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ УКРАИНЫ ИМ. ГЕННАДИЯ УДОВЕНКО ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ УКРАИНЫ СОСТОЯЛСЯ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО ВОПРОСАМ ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ МОРЯКОВ-ГРАЖДАН УКРАИНЫ ЗА РУБЕЖОМ.

Спикером выступил советник Председателя Профсоюза работников морского транспорта Украины Сергей Казанцев.

МИД проводит данный семинар в рамках специализированного курса профессионального обучения консульских должностных лиц, направляемых в Дипломатические учреждения Украины за рубежом.

Участники встречи рассмотрели различные аспекты защиты прав и помощи украинским морякам, которые попали в кризисные ситуации за рубежом, а также действия и функции консулов в подобных случаях.

Во время обучения были рассмотрены

многочисленные реальные кризисные кейсы с украинскими моряками и даны практические советы относительно действий консула.

Напомним, что в 2018 году был заложен фундамент для тесного сотрудничества между Профсоюзом работников морского транспорта Украины и Министерством иностранных дел Украины с целью оказания поддержки и помощи украинским морякам, которые попали в затруднительное положение за рубежом в результате чрезвычайных ситуаций.

Между ПРМТУ и МИД был подписан Меморандум о сотрудничестве и основан Морской информационный центр ПРМТУ.



Чек-лист
можно получить
в офисе ПРМТУ
или скачать на
нашем сайте:





РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ИНСПЕКЦИИ ITF В УКРАИНЕ В 2020 ГОДУ

БОЛЕЕ ПОЛУВЕКА НАЗАД С ЦЕЛЮ ЗАЩИТЫ ТРУДОВЫХ ПРАВ МОРЯКОВ ВСЕГО МИРА МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ТРАНСПОРТНИКОВ (ITF) СОЗДАЛА СЕТЬ ИНСПЕКТОРОВ, БАЗИРУЮЩИХСЯ В БОЛЬШИНСТВЕ КРУПНЫХ МОРСКИХ ПОРТОВ. И СЕГОДНЯ ПО ВСЕМУ ЗЕМНОМУ ШАРУ РАБОТАЕТ ПОРЯДКА 140 ИНСПЕКТОРОВ, КООРДИНАТОРОВ, ИХ ПОМОЩНИКОВ И КОНТАКТОВ, ПЕРВООЧЕРЕДНАЯ ЗАДАЧА КОТОРЫХ — ОТСТАИВАТЬ ТРУДОВЫЕ ПРАВА ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ИХ ПОРТЫ НА БОРТУ СУДОВ ПОД УДОБНЫМИ ФЛАГАМИ.

Ежегодно тысячи моряков обращаются к инспекторам Международной федерации транспортников за помощью, и ежегодно инспектора возвращают морякам десятки миллионов долларов задолженности по заработной плате и компенсационных выплат. Так, за последние десять лет ITF инспектора вернули морякам свыше \$310 млн задолженности по заработной плате (в эту сумму не входит статистика 2020 года, которая будет представлена на заседании Комитета справедливой практики в апреле 2021 года).

Ожидается, что статистика 2020 г. будет особо впечатляющей, так как в прошлом году количество обращений моряков за помощью к инспекторам ITF возросло в разы вследствие глобальной пандемии COVID-19 и связанных с ней запретов на смены и ограничений на перемещения.

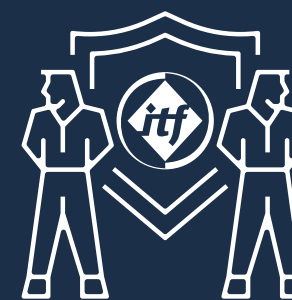
В Украине инспектор Международной федерации транспортников, сотрудник Профсоюза работников морского транспорта Украины Наталья Ефременко, уже более 15 лет помогает иностранным морякам в портах Украины и списан-

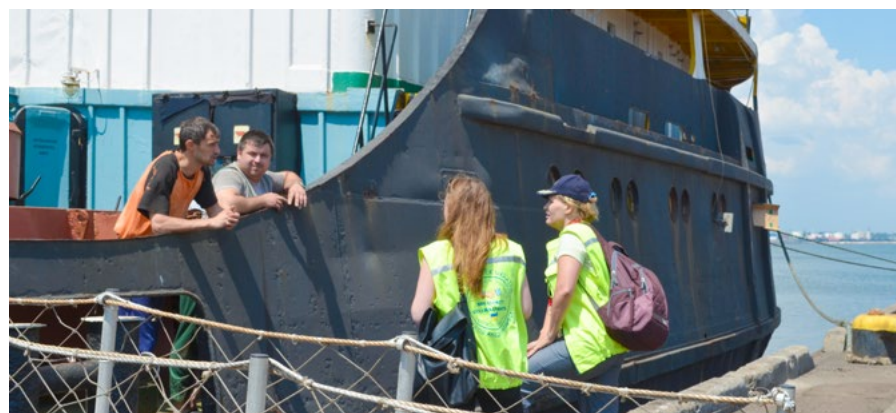


ным украинским морякам, чьи трудовые права были нарушены работодателем. В 2020 году инспекцией ITF в Украине было обработано в общей сложности 186 претензий моряков к владельцам и менеджерам судов под иностранными флагами. Общая сумма возвращенной морякам задолженности по заработной плате и компенсационным выплатам составила порядка \$ 1.3 млн.

Самые частые причины обращений моряков за помощью в Профсоюз и к Инспектору ITF в Украине в 2020 году:

- просроченные трудовые договора
- задолженность по заработной плате
- медицинская помощь
- невыплата баланса заработной платы после списания
- незаконные удержания из заработной платы



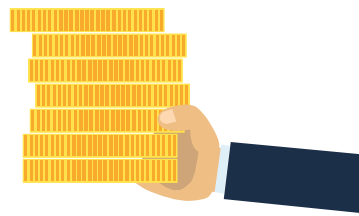


186

претензий моряков



\$ 1 287 880

задолженность по заработной плате
и компенсационные выплаты

Следует отметить, что за период пандемии COVID-19 значительно увеличилось количество обращений моряков по причине задержек в замене и списании с судна. Так, в 2020 году просроченный контракт стал самой частой причиной обращений моряков за помощью в Профсоюз и к Инспектору ITF в Украине, сместив с первого места традиционно лидирующую причину обращений — задолженность по заработной плате.

Проанализировав флаги судов, члены

экипажей которых обращались за помощью, мы традиционно составили рейтинг самых проблемных флагов судна. Так, согласно нашему анализу, первое место в рейтинге занимает Либерия, 28 судов под флагом которой попали в работу ITF инспектору и Профсоюзу в 2020-м году. На втором месте в нашем рейтинге флагов стоят Маршалловы Острова: была проведена работа по 24 судам под этим флагом. За Маршалловыми Островами следует Панама с 21 судном.

1

.....



Либерия

28



2

.....

Маршалловы
Острова

24



3

.....



Панама

21



Пандемия потребовала от инспекторов ITF всего мира сплоченности и еще более тесной взаимной работы для решения вопросов замены и списания моряков, лишенных возможности покинуть судно вследствие ограничений на перемещения, введенных многими государствами в ответ на угрозу заражения COVID-19. Так, в 2020 году инспекция ITF в Украине особо тесно сотрудничала с инспекторами ITF в Гонконге, Южной Корее, Австралии, Испании, странах Южной Америки, странах Арабского мира и пр., помогая украинским морякам вернуться домой к своим семьям.

В последнее время одной из проблем, с которыми моряки также часто обращаются за помощью к инспектору ITF — это мошенническая деятельность физических и юридических лиц, связанная с предоставлением консультационных услуг по поиску работы. К сожалению, участились случаи и интернет-мошенничества, когда потенциальная жертва-моряк даже не встречается с лже-посредником в трудоустройстве, а вся переписка ведется посредством электронной почты. Используя имена судовладельческих компаний,

мошенники предлагают свою помощь в трудоустройстве за определенное вознаграждение, а получив деньги, через некоторое время бесследно исчезают.

Печальный пример подобной практики — история с украинскими экипажами, отправившимися в Турцию для присоединения к судам Rachel Bochard и Arif Kartan, чьи контракты были фикцией. За время ожидания рейса, который так и не состоялся, экипажи успели накопить значительные долги за проживание и питание. К счастью, вовремя поспевшая помощь от Трастового фонда моряков ITF позволила Профсоюзу и украинской инспекции выплатить долги экипажам за проживание и обеспечить их возвращение в Украину.

Профсоюз и Инспекция ITF в Украине ведут активную работу по предупреждению подобных инцидентов. Пользуясь случаем, в очередной раз напоминаем морякам о необходимости проверить судно и судовладельца перед подписанием трудового контракта, это можно сделать, позвонив в PRMTU по номеру 0482 42 99 01, или связавшись с нами через сайт или социальные сети.

Инспекция ITF в Украине начала свою работу в 2003 году, с тех пор она ежегодно демонстрирует высокие показатели эффективности работы. На долю украинской инспекции приходится порядка 2,5% от общей суммы задолженности по заработной плате, собранной для моряков всеми ITF инспекторами мира.

Свяжитесь
с PRMTU

0482 42 99 01

PRMTU
в FacebookPRMTU
в TelegramPRMTU
в Instagram



HAPPY BIRTHDAY, 'MARITIME' MAGAZINE!

11 лет назад мы отправили в печать первый номер информационно-развлекательного журнала для моряков и членов их семей, который учредила Черноморская первичная профсоюзная организация моряков.

За эти годы со страниц издания вы узнавали о работе и жизни Профсоюза, об актуальных событиях в морском мире, получали ценные советы и рекомендации, знакомились с новыми историями наших моряков, вместе радовались и переживали. Мы вместе создавали новые рубрики, одни истории со своими героями сменялись другими... Но одно остается неизменным — «Морской» живет и развивается для вас, дорогие наши читатели!

Каждый месяц издание доставляется в сотни точек распро-

11 years ago we published the very first issue of the information and entertainment magazine for seafarers and their families, established by the Local Black Sea Trade Union Organization of Seafarers.

Over these years, through the Magazine we were telling you about the life and work of our Union, we kept informing you of the most recent maritime developments, gave advice and recommendations and told you very many stories of seafarers. The Magazine and its readers cheered and worried together; together we created new columns and changed the Magazine for the better. But one thing remains constant: the 'Maritime' Magazine lives and develops just for you, our dear readers!

Every month, the Magazines get delivered to hundreds of

странения: на суда, в крейсерские компании, учебные заведения. Посещая офис ПРМТУ, моряки с радостью берут с собой свежие выпуски журнала.

Отдельно выражаем слова благодарности морякам, которые прямо из рейса присылают нам фотографии с «Морским», который путешествует с ними по всему миру.

Всегда рады вашим фотографиям, историям о рабочих буднях моряка, всегда открыты для ваших пожеланий и предложений.

«Морскому» 11 лет — все только начинается! Мы верим в постоянное развитие и движение вперед. Мы обещаем расти, становиться лучше и при этом всегда быть для вас полезными. Спасибо, что вы с нами!

distribution points: onboard the ships, to crewing companies and educational institutions. Visiting the Union's office, seafarers always happily take the Magazine with them.

We express our sincere gratitude to those seafarers, who send us pictures with the 'Maritime' Magazine directly from the voyages from all around the globe.

We are particularly pleased to receive your photos, your stories about the seafaring life and always remain open to your wishes and suggestions.

The 'Maritime' Magazine is 11 years old – everything good is ahead! We believe in constant development and progress. We promise to grow, become better and always stay useful to you. Thank you for being with us!

11
ЛЕТ/YEARS
115
ВЫПУСКОВ/ISSUES
2 964
СТРАНИЦЫ/PAGES
68
ИНТЕРВЬЮ/INTERVIEWS



ДАЙДЖЕСТ

ПО СМЕНАМ ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖЕЙ СУДОВ



КИПР

- Для организации репатриации не требуется разрешение ведомства, если моряки в течение 14 дней до прибытия на Кипр посещали страны категории А или В либо находились на борту судов в портах этих государств. В таких случаях смена членов экипажей должна осуществляться с применением процедур, разработанных для граждан стран категорий А или В.
- Заявки на репатриацию необходимо направлять по электронной почте crewchanges@dms.gov.cy. Письмо должно включать название судна, IMO номер, название порта или портового комплекса на Кипре, полное имя члена экипажа, подробную информацию о рейсе, адрес места жительства на Кипре (если есть).
- Члены экипажей, прибывающие из стран, не входящих в категорию А или В, могут оформить пропуск на рейс через судового агента или представителя компании.



САУДОВСКАЯ АРАВИЯ

- Разрешено продлевать сроки действия послужной книжки моряка и медицинской справки, истекающих 15 апреля 2021 года или ранее, на 3 месяца с даты окончания.



ЛАТВИЯ

- С 15 февраля пересечь территорию Латвии транзитом можно будет в течение 12 часов после регистрации в системе Covidpass.lv.
- На моряков, которым необходимо добраться до судна или вернуться домой, временный лимит не распространяется.



АНГЛИЯ

- С 15 февраля все жители Великобритании, менее 10 дней назад побывавшие в одном из 33 государств из красного списка, должны будут отправиться на 10-дневный карантин в отель.
- Шотландия в настоящий момент исключает членов экипажей и работников, которые обеспечивают функционирование цепей поставок продуктов, ввозимых в страну, из карантинных требований.



НОРВЕГИЯ

- Перед прибытием в Норвегию из государства, после которого требуется 10-дневный карантин (сегодня в красном списке практически все близлежащие страны, за исключением Исландии и Гренландии), всем необходимо заполнить форму регистрации. Сделать это нужно не менее чем за 72 часа до въезда в электронном виде или на бумаге.
- Прибывающим в Норвегию нужно иметь при себе отрицательные результаты ПЦР-теста на коронавирус или экспресс-теста на антиген, полученные не раньше, чем за 24 часа до въезда в страну. Однако на моряков, находящихся в пути на судно или с него домой, это правило не распространяется.
- При пересечении границы страны или в аэропорту нужно сделать тест. После этого, если у моряков нет симптомов, а транспорт соответствует всем правилам, они могут продолжить свой путь. При положительном результате анализа члена экипажа необходимо немедленно изолировать, а работодатель обязан сообщить об этом муниципалитету.
- Если симптомы заболевания появились у моряка в дороге или на границе, он должен сообщить об этом тому, кто

осуществляет перевозку, агенту или персоналу на границе, которые свяжутся с врачом.

- Для всех, въезжающих в страну из «красных» регионов, действует 10-дневный карантин, который может быть укорочен в зависимости от результатов тестирования. В это время требуется оставаться в карантинном отеле, однако подойдет и другое соответствующее требованиям место — такое, например, как одиночная каюта на борту судна, где могут быть исключены близкие контакты с другими моряками.
- На членов экипажей, кто транзитом следует напрямую из аэропорта или другого места въезда в страну на борт, требование о карантине не распространяется, если судно выйдет из норвежского порта немедленно.
- Моряки, прибывающие на судно в порту Норвегии, должны быть изолированы все время, пока они не получили отрицательные результаты теста на коронавирус, сделанного в течение 24 часов после их прибытия в страну, а также ПЦР-теста, взятого не раньше, чем через три дня после въезда. После этого изоляция требуется только вне рабочих часов до тех пор, пока 10-дневный период не закончится.
- При выполнении своих обязанностей морякам стоит по возможности избегать близких контактов с другими и соблюдать социальную дистанцию.
- Эти требования не распространяются на членов экипажей, прибывших на судно, которое должно покинуть порт в течение трех дней после их приезда и не зайдет в другой норвежский город в течение следующих 10 дней.
- В случае положительного результата теста член экипажа должен быть изолирован, а работодателю необходимо сообщить об этом властям муниципалитета, где находится судно или где оно было до того, как покинуть Норвегию.
- Если член экипажа контактировал с кем-то, у кого подтверждено заболевание Covid-19, менее чем за 48 часов до того, как у человека появились первые симптомы инфекции или со времени тестирования, если симптомы так и не появились, он должен пройти через 10-дневный инфекционный карантин. Исключения из него возможны только при возникновении угрожающих жизни и здоровью последствий.



США

- Береговая охрана США ужесточила требования, обязав всех членов экипажей коммерческих судов использовать маски.
- Отказ от ношения средств индивидуальной защиты грозит изданием предупреждения капитаном порта, а повторное невыполнение предписания приведет к штрафу или даже уголовному преследованию.



ШВЕЦИЯ

- С 6 февраля 2021 года на моряков больше не распространяется требование о предоставлении отрицательного теста на коронавирус.



ФИЛИППИНЫ

- Иностранцам разрешен въезд в страну с 16 февраля 2021 года. В их числе моряки-держатели рабочих виз категории 9G, выданных с 20 марта 2020 года и действительных на запланированную дату въезда.
- Изменения относятся только к тем, кто с 17 декабря 2020 года или позже уже выезжал с Филиппин по визе 9G и планирует повторный въезд.
- По прибытию в аэропорт для пересечения филиппинской границы помимо действующей визы 9G потребуются свидетельство о регистрации иностранца (ACR iCard) и специальный сертификат возврата (ECC-SRC).
- Сокращен минимальный срок проживания в аккредитованном карантинном отеле — вместо 7 дней теперь необходимо бронировать 6 дней.
- На шестой день после прибытия на Филиппины в соответствующем учреждении нужно пройти ПЦР тест на COVID-19. В будущем при необходимости на эти правила могут быть наложены ограничения.



КАРТА МИРОВЫХ КАРАНТИННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО СМЕНАМ ЭКИПАЖЕЙ

* Информация может меняться

НАСТУПЛЕНИЕ НА ПРОФСОЮЗЫ НА ФИЛИППИНАХ



ЖЕРТВОЙ ПРЕСТУПЛЕНИЯ СТАЛ ЛЕОНАРДО ЭСКАЛА — ПРЕЗИДЕНТ ПРОФСОЮЗА ДОКЕРОВ ТЕРМИНАЛА КОМПАНИИ ICTSI В МАНИЛЕ — NAGKAKAISANG MANGGAGAWA SA PANTALAN INCORPORATED (NMPI-ICTSI). ЕГО УБИЙСТВО СТАЛО УЖЕ 44-М СРЕДИ ЗАЩИТНИКОВ ПРАВ ТРУДЯЩИХСЯ, О КОТОРЫХ СТАЛО ИЗВЕСТНО ТОЛЬКО ПРИ АДМИНИСТРАЦИИ НЫНЕШНЕГО ПРЕЗИДЕНТА СТРАНЫ РОДРИГО ДУТЕРТЕ.

В Глобальном индексе прав Международной конфедерации профсоюзов (ITUC) за 2020 год Филиппины были названы одним из худших государств для работников из-за высокого риска насилия, запугиваний и убийств, с которыми сталкиваются профсоюзы. В связи со смертью профсоюзного лидера Международная федерация транспортников (ITF) выпустила заявление, в котором высказала свое возмущение и тревогу по поводу его насильственной гибели.

В Международной федерации транспортников сообщают, что нападение на Леонардо Эскалу и его четырехлетнюю племянницу произошло 7 февраля у его дома в Тондо, Маниле. Убийцы стреляли несколько раз, после чего скрылись на скутерах. Эскала умер через час после нападения, его племянница, получившая выстрел в спину, в настоящее время находится в больнице.

” Президент ITF и председатель Секции докеров ITF Пэдди Крамлин заявил, что виновные в убийстве должны ощутить на себе всю строгость закона. «Произошло убийство лидера профсоюза, причем прямо на глазах у общественности и в его собственном доме, — отметил он. — По всей видимости, Леонардо Эскала был убит, потому что осмеливался отстаивать интересы людей труда, свой профсоюз, помогать докерам организовываться и строить лучшее будущее. Мы выражаем свою солидарность членам NMPI-ICTSI. Мы призываем власти как можно скорее идентифицировать тех, кто совершил это ужасное преступление, и без промедления привлечь их к ответственности, — заявил Крамлин. — Необходимо, чтобы правительство Филиппин немедленно предприняло действия, чтобы добиться правосудия для Леонардо и его семьи. Местные и национальные правоохранительные органы срочно должны пересмотреть свой подход к защите работников и руководства профсоюза, чтобы предотвратить любые подобные нападения в будущем, побороть безнаказанность и содействовать установлению атмосферы, свободной от насилия, запугивания и страха, в которой в полной мере сможет осуществляться право на свободу объединений».

В ответ на убийство, а также в свете решений Международной организации труда (МОТ) в отношении внесудебных убийств представителей профсоюзов на Филиппинах, ITF повторно призывает правительство страны принять Трехстороннюю

миссию высокого уровня МОТ и сделать это как можно быстрее.

Профсоюз работников морского транспорта Украины глубоко соболезнует семье и близким Леонардо Эскала и поддерживает заявление ITF.

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ:

УЛУЧШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА VR-ТРЕНАЖЕРЕ



БЛАГОДАРЯ РАЗВИТИЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТРЕНАЖЕРЫ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ СТАЛИ МАССОВО ПРИМЕНЯТЬ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОТВЕТСТВЕННЫХ ЗА ЭКСПЛУАТАЦИЮ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН И ОБОРУДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ.

Важным фактом в морской отрасли является оценка рисков во время процесса обучения, ведь ошибки на реальных объектах могут привести к чрезвычайным последствиям, а их устранение — к большим финансовым затратам. Поэтому для эффективного обучения важны постоянные тренировки.

Второй год подряд в Морском юнион центре Профсоюз работников морского транспорта Украины организывает для моряков-членов ПРМТУ и курсантов морских учебных заведений Украины практические тренинги на тренажере виртуальной реальности компании Optimum Maritime Solutions (Ukraine).

Данная технология создает эффект полного присутствия на

борту судна и дает возможность совершить самостоятельно такие операции как спуск спасательной шлюпки и плота, запуск аварийного дизель генератора, крановые операции и многое другое. OMS VR позволяет морякам ознакомиться с основными операциями на судне по следующим направлениям:

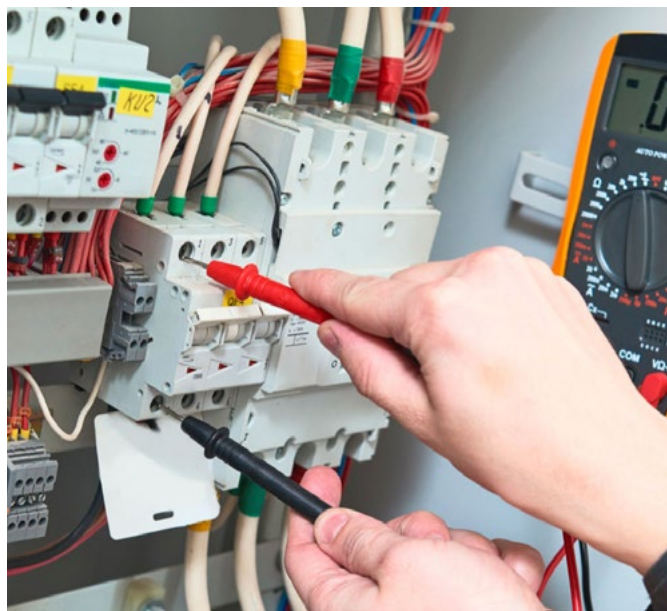
1. Proficiency in Survival Craft.
2. Practical Examination of Fire Fighting Equipment (FFE).

Такие тренинги полезны каждому моряку, который хочет улучшить свои профессиональные навыки. А для кадетов и курсантов — это уникальная возможность ознакомиться с судовым оборудованием и судном в целом.

Мероприятие проводится на бесплатной основе и только для членов ПРМТУ.

Если вы желаете принять участие в тренинге, связывайтесь с нами: ☎ +38048 710 31 20





ПРАКТИКА ВЕДЕТ К СОВЕРШЕНСТВУ

11 ФЕВРАЛЯ В МОРСКОМ ЮНИОН ЦЕНТРЕ ПРОШЛА ПЕРВАЯ В ЭТОМ ГОДУ ОФФЛАЙН ВСТРЕЧА ДЛЯ ЭЛЕКТРОМЕХАНИКОВ, КОТОРУЮ ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ МОРСКОГО ТРАНСПОРТА УКРАИНЫ ОРГАНИЗОВАЛ СОВМЕСТНО С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЕКТОМ EDUCATION MARINE.



2 2

Спикером мероприятия выступил Данил Моргун, действующий электромеханик. Участники встречи обсудили правила техники безопасности при работе с электрическим оборудованием, разобрались, как искать неисправности в электрической цепи, изучили элементы схем, сделали детальный разбор принципиальных схем.

Преимущество EdMarine в том, что спикеры говорят со своей аудиторией на сложные темы простым языком с примерами из практики.

«Я уже второй раз общаюсь с моряками, которых собирает Профсоюз. Радует, что есть обратная связь от моряков. Я постарался поделиться теми знаниями, которые действительно сегодня пригодятся морякам в работе», — говорит Данил Моргун.

В свою очередь, основатель проекта, также действующий моряк Дмитрий Пархоменко, отмечает: «Наши спикеры — опытные моряки со знанием своего дела. Образовательный проект Education Marine был основан по одной простой причине: желание быть профессионалом. Знать больше, чем дают в учебных заведениях и тренажерных центрах, где в обмен на деньги дают «кусочек пластика», а вместо необходимых знаний — пересказ учебников XX века вперемешку с морскими байками. Моряк сегодня — это не романтик. Это профессионал, который четко знает свою работу и понимает, что от уровня его знаний напрямую зависит успех в профессии и уровень дохода».



«Моряк сегодня — это не романтик. Это профессионал, который четко знает свою работу и понимает, что от уровня его знаний напрямую зависит успех в профессии и уровень дохода», — уверен Дмитрий Пархоменко.



SHIPS AND RELATIONSHIPS

Профсоюз работников морского транспорта Украины продолжает организовывать совместные мероприятия с Доктором Бинаем Синхом — основателем и президентом Global Maritime Community, морским наставником, лайф-коучем и автором более 75 книг.

9 февраля в Морском юнион центре прошел семинар на тему, которую спикер сформулировал как Ships and Relationships — говорили о специфике взаимоотношений в условиях работы на судне.



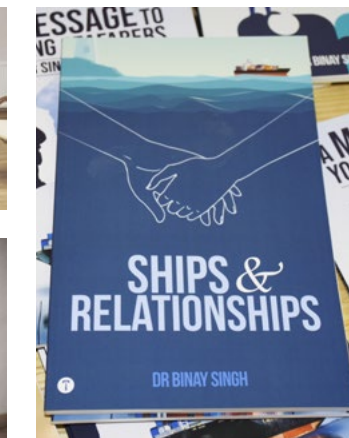
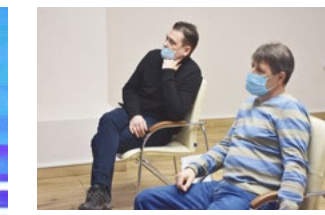
Встреча прошла в комбинированном формате — как оффлайн, так и через ZOOM-связь. «Мы все соскучились по общению, поэтому новые встречи обязательно будут», — отмечает Доктор Синх. — Морякам есть, о чем пообщаться — именно для этого я создал и развиваю инициативу Глобальное морское сообщество (Global Maritime Community)».



В ходе мероприятия были рассмотрены такие вопросы, как баланс между работой и домом; связь, доверие и отношения с семьей, друзьями и береговым персоналом. Также участники встречи получили практические советы от эксперта.



«Мы поговорили об умении общаться как о самом важном навыке в построении взаимоотношений в море и на берегу. О том, что искренний, неподдельный интерес к другому человеку, умение слушать и слышать его позволяют коммуницировать конструктивно — с пользой для дела и со взаимным удовольствием. Я рад, что моряки задавали мне вопросы, и счастлив, что у меня находились полезные ответы и рекомендации для них».



2 3



Записки Лены старпомы

ЗАПИСКИ ЖЕНЫ МОРЯКА

Аня
Игнатенко

Утро. На часах 8:00. Мне приходит смс от мужа о том, что они идут в Одессу. Я думаю, каждой девушке, жене моряка хотелось бы попасть к своему мужчине на судно, посмотреть, как он работает, прочувствовать атмосферу. Мне посчастливилось побывать на судне несколько раз, так как пароход мужа заходил в Южный, Николаев, Черноморск и совсем недавно в Одессу.

С начала контракта прошло меньше месяца, но все равно мы успели соскучиться друг по другу, и это было очень волнительно. Мы оба пришли к выводу, как хорошо, что судно зашло в Одессу именно сейчас. Это лучше, чем в середине или в конце контракта, когда уже хочется домой, и расставаться после встречи под конец контракта было бы очень сложно.

И вот стою я возле бюро пропусков, руки трясутся, сердце высккивает из груди в предвкушении встречи. Мне делают пропуск, я заезжаю на территорию порта, еду в направлении судна, 22 причал, ближайший к Морвокзалу. Все это время мы с мужем

на связи. Подъезжаю и наблюдаю, как он стоит на носу судна и машет мне. Пишу ему, что боюсь идти сама по трапу, чтобы он спустился за мной.

Я выбегаю из машины, кидаюсь к нему в объятия и замираю на несколько минут! Мы подходим к судну, и я теряю дар речи от его размеров. В то же время улыбка не сходит с лица, и все это кажется каким-то сном. Он уходил в рейс, я настроилась, что не увижу его еще полгода, и тут я чудом очутилась рядом с ним. Пока я поднималась по трапу, он решил запечатлеть этот исторический момент. Мою фамилию записали в журнал посещений, и он провел меня в каюту.

На часах 18:00 — время ужина на судне. Мы идем в столовую, здороваемся с поваром-филиппинцем и садимся за стол. На ужин рис с мидиями, куриные ножки, картофель, салат, фрукты и запеканка. Мы только сели ужинать, как вдруг к нам за стол подсел молодой человек, угостил всех прохладным напитком. Он много шутил и был улыбчив. Позже я узнала

В ПРЕДДВЕРИИ МЕЖДУНАРОДНОГО ЖЕНСКОГО ДНЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ЖЕН МОРЯКОВ-ЧЛЕНОВ ПРМТУ МЫ ОТКРЫВАЕМ В ЖУРНАЛЕ «МОРСКОЙ» НОВУЮ РУБРИКУ — «ЗАПИСКИ ЖЕНЫ МОРЯКА».

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ МЫ ПОЗНАКОМИМ ВАС С ДВУМЯ ИСТОРИЯМИ, ПРИСЛАННЫМИ НАМ АНЕЙ ИГНАТЕНКО, СУПРУГОЙ СТАРШЕГО ПОМОЩНИКА КАПИТАНА, И АНГЕЛИНОЙ ДАНИЛКИНОЙ, СУПРУГОЙ ЧЕТВЕРТОГО МЕХАНИКА.

о том, что это был капитан, и была приятно удивлена его приветливостью и его отношением к экипажу.

Мы поужинали, и Макс предложил провести экскурсию по мостику. Пока мы поднимались, он говорил по рации, уточняя детали погрузки у второго помощника. Признаться честно, было очень привлекательно видеть его в таком амплуа. На мостике, как всегда, много электроники, карт, различных судоводительских приспособлений. Мы смотрели в бинокль, дурачились и обнимались. Вышли на крыло подышать морским воздухом и посмотреть на ночной морской вокзал со стороны моря. Вдалеке светились гирлянды на деревьях на Приморском бульваре и Потемкинская лестница. Было непривычно наблюдать за этим с моря.

На мостике были только мы вдвоем. Мелкий дождь, шум моря и гул двигателя. Мы много разговаривали о том, как интересно получилось, что их судно зашло в Одесский порт, и мне удалось попасть к нему. Уже в каюте мы много говорили и мечтали о том, как было бы здорово два раза в месяц заходить в Одесский порт. Хотелось это время замедлить в десять раз, чтобы вдоволь насладиться друг другом. На секунду я даже подумала, что мы дома...

Но тут снова громко заговорила рация. Макс побежал на палубу. Я лежала и думала о том, насколько его работа сложная и серьезная.

Ты постоянно находишься в напряжении, даже когда спишь, живешь на работе и коммуницируешь с экипажем 24/7. Есть чувство, что ты что-то не доделал, судорожно перебирая перед сном список дел на сегодня. 4-5 часов сна — и снова в работу!

Он вернулся и сказал, что у нас есть еще полчаса, а потом мне пора домой. Мы не знали, сможем ли мы увидеться завтра, хоть судно должно было грузиться еще несколько дней. На улице был дождь, и погрузку заморозили. Никогда не думала, что буду так радоваться дождю. Я считала минуты, так хотелось еще побыть рядом с ним.

Мы пошли к трапу, обняли друг друга и по-прежнему не знали, будет ли возможность увидеться завтра. Может, это и к лучшему.

Я бы очень грустила, если бы была уверена, что увижу его в следующий раз аж в июле. Я спускалась по мокрому трапу, лил дождь. Он стоял на палубе и провожал меня взглядом. В тот момент я прочувствовала, как он мной гордится, и как сильно я горжусь им. Чувства были смешанные: и радостно от того, что провели эти несколько часов вместе, и грустно от того, что уезжаю.

Мы так больше и не встретились в тот раз. От порта до дома всего 1,5 км. Так близко, но так далеко. Но были с ним на связи 24/7. Вечером он прислал фото моей сережки, которую я обронила в каюте. «Значит, вернусь!» — подумала я. Продолжение следует!





Стать Женой моряка

ЗАПИСКИ ЖЕНЫ МОРЯКА

Ангелина
Данилкина

Маленькая девочка 15 лет встретила парня-моряка, который перевернул всю ее жизнь.

Я еще училась в школе, когда мы начали встречаться с моим мужем. А он уже получал морское образование. Мы проводили очень много времени вместе, много разговаривали про предстоящие рейсы и не могли представить, как нам придется разлучиться так надолго.

Мы были очень молоды, но отношения у нас были другие, не детские. Мы уже строили планы на совместную жизнь, грандиозные планы.

И вот он — первый рейс. Я помню, мы гуляли, и прозвучал заветный первый звонок из компании: «Вылет через неделю, готовьтесь». Сказать, что было сложно — ничего не сказать. Я просто смотрела ему в глаза и не могла поверить, что буду

без него полгода. «Я остаюсь одна», — звучало в моей голове. Но я твердо знала, что дожусь, что бы ни случилось. Я понимала всю ответственность, вступая в отношения с моряком.

Ведь у них там очень сложная работа — как физически, так и морально. Поэтому для моряка очень важно иметь дома поддержку и опору 24/7, и быть уверенным, что его всегда ждут, его любят.

Я купила себе календарь и, как сейчас помню, просыпалась и зачеркивала каждый день, мне так было легче. Но время так тянулось, будто мне назло. Я тогда не знала, что мне делать, чтоб стало легче, чем себя занять. Я очень тяжело переживала первый рейс мужа, очень сильно скучала.

Люди из моего окружения делились на два типа: те, которые всячески меня поддерживали, и те, которые

говорили, что парень, муж-моряк — это не жизнь.

Но я никого не слушала, это был мой выбор, осознанный выбор молодой девчонки. И я ни разу об этом не пожалела.

Я так рада, что сейчас на судне интернет стал доступнее, так как можно поговорить по видеосвязи, услышать родной голос, от этого становится легче. Мы всегда разговариваем часами напролет. Друзья и родные знают, что если Влад в сети, то до меня не дозвониться.

После первого рейса мой теперь уже муж сделал мне предложение. Мне было 17 лет, когда мы сыграли свадьбу. И вот я официально стала женой моряка, теперь у меня за плечами 5 контрактов ожидания, один из которых длился почти год. Но нам и море по колено, у нас крепкая семья, фундамент которой заложен на доверии и поддержке.

Я горжусь тем, что я жена моряка. Это нелегко, потому что приходит момент, когда муж должен уезжать на работу, а на тебе остается весь быт, все домашние дела, все, что вы делили на двоих, остается на тебе одной. И нужно уметь с этим справляться.

Многие говорят: «С каждым годом будет все легче, и потом будешь ждать, когда он уйдет в рейс». Это неправда. С каждым разом мне, наоборот, все сложнее.

Море — неизвестность, никогда не знаешь, что ждет там твоего мужа, и когда на самом деле он вернется домой. Это учит любить еще сильнее, ценить каждый момент, проведенный вместе.

В 2020 году мир охватила пандемия, из-за которой

мы не виделись почти год, так как не было возможности произвести смену экипажа. Год на расстоянии... Морально было очень тяжело, но это никак не ухудшило наши отношения.

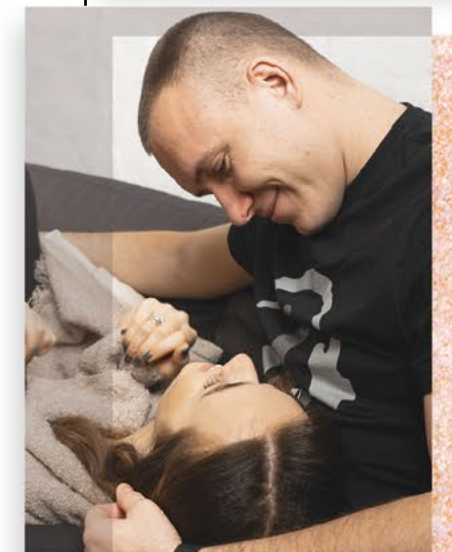
В период ожидания очень часто накатывает волна грусти, и тут я не могу не сказать спасибо нашему Профсоюзу за то, что украшали период ожидания любимого приглашениями на полезные семинары и различные мероприятия для жен моряков. Очень приятно, что у нас есть такая поддержка.

Я горжусь своим мужем, и наши дети будут гордиться своим папой. Не каждому под силу эта профессия, как и не каждой женщине под силу любить моряка. Но знали бы вы, какое это чувство, когда ты готовишься к долгожданной встрече, когда считаешь минутки, а сердце замирает от одной мысли, что вы скоро снова будете рядом, и все, как в первый раз. И вот она, эта искорка, которая делает отношения еще крепче. Вот такая непростая наша жизнь, но она по-своему прекрасна.

Я никогда не предлагала мужу бросить эту профессию, очень много сил вложено в нее. Я просто принимаю его выбор и буду делать это в дальнейшем. Я всегда буду рядом, даже на расстоянии. И я буду ждать столько, сколько нужно, чтобы снова увидеть любимые глаза и прижаться к родному человеку.

Вместе мы — сила, и я желаю всем морякам 7 футов под килем, а женам — всегда помнить, что нашим мужчинам вдали от дома еще сложнее, чем нам.

«...Я горжусь тем, что я жена моряка!»



«...Мы всегда разговариваем часами напролет»

АПТЕЧКА МОРЯКА



ЗАЩИТА ЧЛЕНОВ ЭКИПАЖА ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭМИ И МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Экипаж живет и работает в электромагнитном поле, от этого испытывает дискомфорт, так как внешние поля взаимодействуют с защитным биополем человека и приводят к заболеваниям самой разной этиологии. Чем больше градиент изменений общего поля в зоне пребывания организма, тем сильнее воздействие на организм.

Электромагнитное излучение (ЭМИ), в первую очередь разрушает кроветворные органы, головной мозг, глаза, иммунную и половую системы. Устройства внутри имеют электропроводящий компенсатор. За счет этого происходит снижение энергетического воздействия на организм в наиболее опасном для клетки частотном диапазоне.

Устройства превращают ЭМИ в полезное для живого организма излучение, не только защищая, но и улучшая общее состояние здоровья, нервной, иммунной и эндокринной систем человека.

Описание: устройства представляют собой пластину, внутри которой методом вакуумного вкрапления послойно вмонтированы «антенны» из редкоземельных металлов. Они принимают электромагнитный сигнал и «очищают» его от сопровождающих волну высокочастотных по своей амплитуде колебаний «дополнительных» электромагнитных волн (спиновые напряжения). Электромагнитная волна остается без изменений, сигнал идет так же, как и шел, а вот спиновые напряжения волны обнуляются и создаются для нормализации работы как физического здоровья человека, так и его энергетических центров, что, в свою очередь, приводит к восстановлению биополя человека.

Все защитные устройства разработаны академиком Шубиным М.Е., имеют практически неограниченный срок действия, а боятся только механических повреждений. Также они не требуют подзарядки, перезагрузки или какого-либо «сброса накопленного негативного напряжения». Принцип их работы — не поглощать, а трансформировать вредные электромагнитные излучения в безвредные.

В линейку защиты от воздействия ЭМИ также входит серия устройств-био корректоров Nature Shield Formula Dr. Sokolovskiy, Nature Spread Formula Dr. Sokolovskiy и Nature Partners Formula Dr. Sokolovskiy, предназначенных для коррекции функционального состояния человека и нейтрализации негативного влияния внешних электромагнитных излучений различного происхождения на биологические объекты. Разработчик — известный ученый, автор научных открытий, Заслуженный Изобретатель Украины, доктор философии Соколовский И.И., признанный Международным биографическим директориум «Кто есть кто в науке и инженерии» (США). Его имя внесено в 10-й выпуск издания (VIP-код EM10D).

Устройство создано на основании результатов исследования и научного обоснования фактов энерго-волнового инверсионного воздействия определенных биологически активных растительных и минеральных компонентов на источники излучений.

Имея многолетний опыт работы на судах разного типа и наблюдая раннюю заболеваемость моряков, задался вопросом, а что мы можем сделать, чтобы минимизировать эти риски. Так начала вырисовываться Аптечка моряка и комплексный подход к поддержанию и восстановлению здоровья экипажей морских судов. Телемедицина — совершенно новый подход к моряку и его семье. По цене и качеству она будет доступна всем членам экипажа, включая иностранцев. В статье представлен тот минимум, который необходим морякам индивидуально в рейсе.

Принципиальное отличие биокорректоров под общим названием «Формула доктора Соколовского» («Formula Dr. Sokolovskiy») от известных устройств состоит в том, что в качестве корректора и энергоинформационного носителя в них используются минеральные и растительные компоненты с особыми системообразующими связями, порождающими эмерджентность, а также совершенно новое качество — эффективное дистанционное энергетическое взаимодействие содержащихся в биокорректоре минеральных и растительных субстратов с энергетической структурой человеческого организма. Это воздействие в резонансе с общим фоном минерального и растительного мира приводит к гармонизации окружающего пространства с организмом человека, восстанавливая его гомеостаз.

При использовании биокорректора в комбинации с электронными приборами происходит взаимное влияние системы «биокорректор-электронный прибор» в резонансе с общим фоном минерального и растительного мира окружающего пространства. При этом организм человека переводится в новое функциональное состояние, а именно — баланс гомеостаза организма и окружающей среды с учетом коррекции влияния электронных приборов.

Применение биокорректоров многоразового использования позволит вам постепенно в целом улучшить состояние функциональных систем всего организма.



МАГНИЕВОЕ МАСЛО

Это особый продукт в нашей аптечке, его пользу ощутит каждый, кто с любовью относится к своему здоровью. Является одним из компонентов «Природной неотложной помощи». Роль магния для человеческого здоровья общепризнана, это профилактика и лечение заболеваний. Доказано, что дефицит магния является причиной сердечной недостаточности и главным фактором во всех

случаях внезапной остановки сердца. Многие жизненно важные функции организма не выполняются в случае недостаточного количества магния. Иммуитет, функции нервной системы и головного мозга, уровень кровяного давления, а также более 700-800 и более ферментных реакций, протекающих в клетках человеческого организма, зависят от баланса магния. Следствия дефицита магния в организме, который наблюдается у 90% населения Украины, могут проявляться в виде болезней мозга, сердечно-сосудистой системы, инфарктов, инсультов, аритмии, гипертонии, атеросклероза, бессонницы. К симптомам дефицита магния также относятся быстрая утомляемость, частые головные боли, трудности с концентрацией внимания, сниженная температура тела, холодные руки и ноги. Пациентов с дефицитом магния могут беспокоить острые, спазматические боли в желудке, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной. К болезням, вызывающим дефицит магния, относят сахарный диабет, цирроз печени, гепатит и др. Их могут сопровождать спазмы мышц, варикозное расширение вен, тромбоз, заболевания щитовидной железы; кожные заболевания, бородавки, папилломы, аллергии; костно-суставные заболевания, остеопороз. Самой подходящей формой магния, которую распознает и усваивает метаболическая система человека, является «Магниевое масло». Простой секрет надлежащего применения и оптимального усвоения магния заключается в трансдермальном способе введения (т.е. через кожу) вместо исключительно перорального способа. Максимального лечебно-исцеляющего действия можно достичь массажем с магнием.

АБ

СТЕРИЛИЙ АБ

Стерилий АБ (продукт Украины) в разных модификациях выпускается более 12 лет и успешно применяется для дезинфекции в различных областях промышленного производства, водного транспорта, медицины, производства продуктов питания, в детских и дошкольных учреждениях, быту, туристических поездках и т.д. для антибактериальной обработки помещений, воздуха, рабочих поверхностей. Следует отметить, что Стерилий АБ является экологически безопасным препаратом. Для провоза в ручной клади специально выпустили стограммовый спрей.

Средство Стерилий АБ проявляет бактерицидные (эффективно работает при любом уровне биозагрязнения), туберкулоцидные; вирулентные (включая возбудителей гепатитов, ВИЧ, ротавирус, энтеровирусов, Covid-19) и фунгицидные (включая грибы рода Candida) свойства, обеспечивает пролонгированный обеззараживающий эффект. Рекомендован для

дезинфекции поверхностей, воздуха и питьевой воды.

К тому же, и это очень важно, препарат безопасен для человеческого организма, ни один из этих компонентов не накапливается в организме и полностью выводится из организма.

Вследствие низкой летучести ингаляционно малоопасен и маловероятен.

В силу естественной полимерной природы гуанидина, входящего в состав препарата, он эффективен в качестве средства для дезинфекции и защиты от микроорганизмов продуктов питания (включая мясные), овощей и фруктов.

При высыхании раствор обеспечивает образование на обработанных им поверхностях тонкой полимерной биоцидной пленки и пролонгированную защиту (до 3 месяцев). Отлично пропускает воздух.

Не содержит токсичных компонентов и может использоваться в присутствии людей и животных, не имеет запаха.

Обеспечивает долговременную защиту обрабатываемого пространства от повторного заражения.

Не вызывает привыкания у микроорганизмов и может многократно применяться, обладает большим сроком хранения.

Эффективно используется практически во всех областях жизнедеятельности человека.

Имеет нейтральный pH приблизительно 6,4-6,8.



АКВАМЕДИЦИНА. СУДОВАЯ ВОДА, PH, РЕДЕКС ПОТЕНЦИАЛ

Минеральная палочка «AQUA MINERAL» применяется для насыщения питьевой воды активными ионами водорода и полезными минералами — ионами Mg^{2+} , K^{+} , Ca^{2+} , Na^{+} и другими. В результате вода становится щелочной, приобретает pH=7,5-9, и отрицательно заряженной с окислительно-восстановительным потенциалом жидкости от -150 до -500 мВ.

Используя минеральную палочку, вы получаете воду:

- структурируемую в соответствии с жидкими средами организма и
- пониженным поверхностным натяжением до физиологической нормы;
- минерализованную ионами K^{+} Ca^{2+} Na^{+} Mg^{2+} Na^{+} и др.;
- очищенную от болезнетворных бактерий.

Функции:

- нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта;
- восстанавливает и активизирует иммунную систему;
- обладает мощными антиоксидантными, антимутогенными свойствами;
- восстанавливает детоксицирующую функцию печени;
- обладает гепатопротекторными свойствами;

Живая вода (вода с отрицательным ОВП) за счёт своих восстановительных свойств нормализует окислительно-восстановительный баланс в организме.



АМОРТИЗИРУЮЩИЕ СТЕЛКИ ПОД ПЯТКИ

Воздействие производственной вибрации на человека вызывает изменения как физиологического, так и функционального состояния организма человека. Они проявляются в повышении утомляемости, увеличении времени двигательной и зрительной реакции, нарушении вестибулярных реакций и координации движений, в развитии нервных заболеваний, нарушении функций сердечно-сосудистой системы, нарушении функций опорно-двигательного аппарата, поражении мышечных тканей и суставов, нарушении функций органов внутренней секреции. Все это приводит к снижению производительности труда и возникновению вибрационной болезни. Используя силиконовые амортизирующие подпятники, вы сможете обезопасить себя от вибрации.

АВТОР СТАТЬИ:
VLADIMIR GNATENKO, MNI (MEMBER OF THE NAUTICAL INSTITUTE),
FIRST ENGINEER, DIRECTOR «V.G. MARINE SERVICE»,
CORRESPONDING MEMBER OF IAEMNPS AND TAU,
MEMBER OF NATIONAL UNION OF JOURNALISTS OF UKRAINE



ОДИН НА ОДИН TÊTÈ-À-TÊTÈ

Данил Моргун родился и вырос в маленьком городе Вилково Одесской области. «В городе много моряков, поэтому на момент выбора профессии большинство парней уже знают, кто такие моряки, и выбирают связать свою жизнь с морем», — рассказывает Данил. По совету дяди, который работал в море, Данил получил морское образование, окончив Мореходный колледж технического флота Национального университета «Одесская морская академия» (ныне — Профессиональный колледж морского транспорта НУ «ОМА»). Сегодня работает в должности электромеханика в компании CMA CGM, является спикером образовательного проекта EdMarine, с которым сотрудничает ПРМТУ.

НУЖНО СТАРАТЬСЯ НАЙТИ
ГАРМОНИЮ МЕЖДУ ДОМОМ
И РАБОТОЙ

IMPORTANT IS TO
HARMONIZE WORK
AND HOME LIFE



ДАНИЛ МОРГУН DANIL MORGUN

Danil Morgun was born and grew up in the small town of Vilково, Odessa region. “There are many seafarers in our town, so when it comes to choosing a profession, most of the guys already know they want to dedicate to the sea,” says Danil. On his uncle’s advice, Danil received a maritime education, graduating from the Seafaring College of the Technical Fleet of the National University “Odessa Maritime Academy” (today — the Professional College of Maritime Transport of the NU “OMA”). Today he works as an Electric Engineer for the CMA CGM company, and is a speaker of the Union’s partner, EdMarine education project.

РАБОТА В МОРЕ WORK AT SEA

– Данил, расскажите о Вашем первом рейсе. Какие впечатления остались о нем?

– Первый рейс был тяжелым. Я попал в смешанный экипаж, считая, что неплохо знаю язык. Но практика показала обратное — был языковой барьер, пришлось многим заниматься уже на судне, чтобы хорошо работать и понимать иностранное руководство.

– Что, на Ваш взгляд самое сложное в профессии моряка?

– Мне кажется, самое сложное — оставлять семью на долгое время. Нужно стараться найти гармонию между домом и работой. Когда дома все хорошо, то и контракт проходит хорошо и быстро.

– Были моменты, когда было действительно страшно?

– Волнение — это нормальное состояние для моряка. Не могу вспомнить, чтобы было страшно. Волнительно — да. И во время первого сильного шторма, и когда проблемы по работе и нужно их быстро решать.

– Яркие впечатления из рейса?

– Думаю, самое яркое впечатление любого моряка — это полет домой после тяжелого контракта.

– Какие опасности подстерегают моряков в море?

– На мой взгляд, главные опасности в море — это сами моряки. Автоматика судов двигается вперед и помогает морякам работать более безопасно, но даже при всех современных технологиях 85% всех ошибок — это человеческий фактор.

WORK AT SEA

– Do you remember your first voyage? What was it like? Share your impressions.

– The first voyage was really difficult. I got into a mixed crew, thinking I do speak English good enough. But it turned out to be the opposite way: there was a language barrier and I had to learn a lot already onboard in order to perform well and understand my colleagues and management.

– What, in your opinion, is the hardest part of a seafarer’s job?

– The hardest thing, I think, is leaving the family for a long time. Important is to harmonize work and home life: when things run well at home, the contract passes peacefully and quickly.

– Have you ever experienced any scary moments in the sea?

– Being worried is normal for seafarers. But I can’t remember feeling scared. Worried — yes: in severe storm or while addressing urgent working issues.

– Can you recall some vivid impressions from your voyages?

– I think the most vivid impression of any seafarer is the flight back home after a tough contract.

– What dangers does the sea have in store for seafarers?

– In my opinion, the main danger at sea is seafarers themselves. The ships’ automation moves forward helping seafarers work safer, but even with all modern technologies, 85% of all errors are due to human factor.

МОРЕК И ПРОФСОЮЗ SEAFARERS AND TRADE UNION

– Почему моряку важно становиться членом Профсоюза?

– Никто не знает, что будет завтра. Важно знать, куда обратиться за помощью, где могут подсказать по любому вопросу в морской сфере.

– Лично Вы чувствуете поддержку ПРМТУ?

– Конечно, ПРМТУ дает возможность заниматься саморазвитием на курсах и тренингах. И все эти проекты абсолютно бесплатны для членов Профсоюза. Кроме того, знаю, сколько работы проделано Профсоюзом на международном уровне для украинских моряков. Да, и внутри государства ведется огромная работа по отстаиванию наших прав.

– Why is it important for a seafarer to become a member of the MTWTU?

– Tomorrow is never promised, so it is important to be aware where to turn for help, where to get advice on any maritime issue.

– Do you personally feel the support of the MTWTU?

– Of course I do. The MTWTU provides an opportunity to take part in self-development courses and trainings. And all these projects are absolutely free of charge for the Trade Union members. In addition, I know how much work has been done by the MTWTU at the international level for Ukrainian seafarers, and certainly, a huge amount of work is carried out to defend our rights at the state level.



Три кита здоровья, или как жить долго и не болеть

32

ПОДДЕРЖАНИЕ ИММУНИТЕТА — ГЛАВНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ И ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ. НО С ЧЕГО НАЧАТЬ? ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС ЕСТЬ У НУТРИЦИОЛОГОВ.

2 февраля в Морском юнион центре Профсоюз работников морского транспорта Украины организовал для моряков-членов ПРМТУ встречу с Анатолием Николаевым — врачом Общей практики семейной медицины, нутрициологом и диагностом.

Сегодня индивидуальный подход к питанию, подбор рациона и витаминов набирает все большую популярность. И именно нутрициология является наукой, изучающей питание и то, как определенные питательные вещества влияют на человеческий организм.

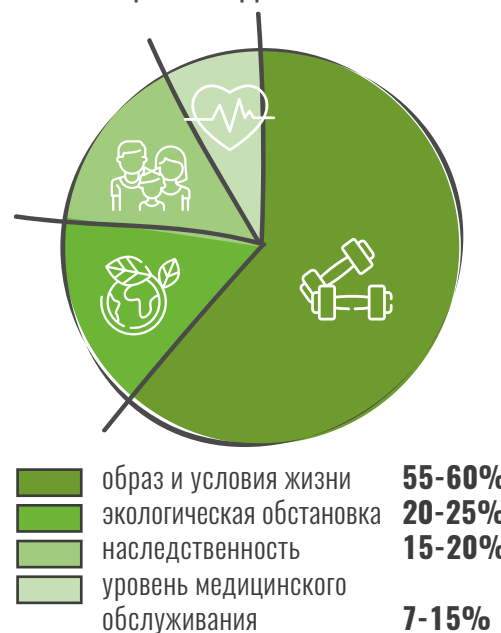
По мнению врача, здоровье стоит на трех китах: питание, питьевой режим и физическая активность.

«На встрече мы поговорили в целом о здоровье и о том, как его поддерживать, — рассказывает Анатолий Николаев. — Существуют четыре основных фактора, которые в большей или меньшей мере определяют состояние здоровья: образ и условия жизни, экологическая обстановка, наследственность и уровень медицинского обслуживания. Кроме того, поговорили о том, как понять причину стресса и бороться с ним, почему важен индивидуальный подход в назначении витаминов».

Специалист уверен, что знание основ нутрициологии необходимо каждому, кто хочет поддерживать себя в форме, заботиться о здоровье и намерен вести активную жизнь до самого преклонного возраста.



Факторы, влияющие на здоровье:



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ
РАБОТНИКОВ МОРСКОГО
ТРАНСПОРТА УКРАИНЫ



НАДО ПОДТЯНУТЬ АНГЛИЙСКИЙ?

НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ, ЕСЛИ ТЫ С ПРМТУ!

Совместный образовательный проект Профсоюза работников морского транспорта Украины и Профсоюза моряков Японии по повышению уровня знания английского языка.

По всем вопросам обращайтесь
по телефону: (0482) 42 99 01



WE ARE STRONGER TOGETHER

