



İstanbul

Sayı

Our Reference

: 3076

10.08.2017

Konu

Subject

:Gemiadamlarının sağlık durumlarındaki değişimler hakkında yeni SIRC Raporu (2011-2016)

Sirküler No: 5.3 Ö / 2017

Sayın Üyemiz

**İlgi:** Uluslararası Deniz Ticaret Odası (ICS)'ndan alınan 26.07.2017 tarih ve LA(17)33 sayılı yazı.

İlgi yazıda, Gemiadamları Uluslararası Araştırma Merkezi (SIRC) tarafından “2011-2016 yılları arasında Gemiadamı Sağlığında Gözlenen Değişimler Hakkında Özet Rapor” başlığıyla yeni bir çalışma yayımlandığı bildirilmektedir. Rapora ücretsiz olarak erişebileceğiniz bağlantı adresi aşağıdaki gibidir: <http://www.sirc.cf.ac.uk/Uploads/Publications/Changes%20in%20seafarers'%20health%202011-2016.pdf>

İlgi yazıda özetlendiği üzere, 2011 ve 2016 yılları arasındaki dönemde gemiadamlarından alınan bildirimler doğrultusunda sağlık koşullarında ve uygulamalarında bazı iyileşmeler olduğu gözlenmiştir. Sigara ve alkol tüketimi azalırken, sebzelerin ağırlık kazandığı bir beslenme alışkanlığı benimsenmeye başlanmıştır. Öte yandan, kızartılmış yiyeceklerin tüketimi genel olarak azalsa da karada geçirilen süreye nazaran gemide halen daha fazla bu tür besinler tüketilmektedir. Gerek reçeteli gerek reçetesiz ilaç ve ağrı kesicilerin kullanımında düşüş olduğu görülmektedir.

Bu olumlu gelişmelere rağmen, gemiadamları arasında etkili olan yorgunluk ve psikolojik sorunlarla ilgili olumsuz yönde bulgulara rastlanmıştır. Araştırmaya konu olan yıllarda, uyku kalitesindeki düşüş, gemiadamlarının stres düzeylerinden ziyade çalışma koşulları ve çevresel faktörlerden kaynaklanmıştır.

Şirketlerin ilgisini çekebilecek bir diğer bulgu ise kamaralarının gün ışığı almadığı yönünde bildirimde bulunan gemiadamı sayısının 2016'da artış göstermiş olmasıdır.

İlgi yazı, rapordaki diğer iki önemli noktaya daha dikkat çekmektedir. Söz konusu dönemde gemiadamları arasındaki yorgunluk düzeylerinin artması, uzun vadede sağlığı tehdit etme potansiyeli taşımakta ve gemilerdeki güvenliğin olumsuz etkilenebilmesi anlamına gelmektedir. ‘Genel Sağlık Anketi’nin vurguladığı ikinci önemli noktaya göre, 2011 yılıyla karşılaştırıldığında psikolojik rahatsızlık yaşadığını bildiren gemiadamı sayısı 2016 yılında artış göstermiştir ve bu durum araştırmaya dâhil gemiadamlarının çevrelerindeki insanlara göre kendilerini neden daha az sağlıklı hissettiklerini, kısmen de olsa, açıklayabilir.

ICS tarafından yayımlanan ilgi yazıda son olarak raporun aşağıdaki tavsiyelerine yer verilmektedir:

1) Gemi işletmecileri tüm kamaraların gün ışığı görmesi için gerekli önlemleri almalıdır.

Ayrıntılı Bilgi: Burcu ULUÇAY, Dış İlişkiler Birimi Sorumlusu Telefon: 02122520130(456)

Email:burcu.ulucay@denizticaretodasi.org.tr



Meclis-i Mebusan Caddesi No: 22  
Tel : +90 212 252 01 30 (Pbx)  
[www.denizticaretodasi.org.tr](http://www.denizticaretodasi.org.tr)  
[www.chamberofshipping.org.tr](http://www.chamberofshipping.org.tr)

34427 Fındıklı - Beyoğlu - İSTANBUL / TÜRKİYE  
Fax : +90 212 293 79 35  
E-mail : [iletisim@denizticaretodasi.org.tr](mailto:iletisim@denizticaretodasi.org.tr)  
E-mail : [ortmacti@chamberofshipping.org.tr](mailto:ortmacti@chamberofshipping.org.tr)





İstanbul :

Sayı

Our Reference

: 3076

10.08.2017

Konu

Subject

:Gemiadamlarının sağlık durumlarındaki değişimler hakkında yeni SIRC Raporu (2011-2016)

Sirküler No: 5.30 / 2017

- 2) Gemi işletmecileri kızartılmış yiyeceklerin daha az tercih edilmesini sağlayacak lezzetli ve doyurucu alternatifler sunmalıdır.
- 3) Mürettebat için vejetaryen yemek seçenekleri sağlanmalıdır.
- 4) Kahvaltı alışkanlığının yaygınlaştırılması için gemide gevrek, tahıl vb. bulundurulmalı ve benzer yiyecekler 'mesai saatleri dışında' da ulaşılabilir olmalıdır.
- 5) Gemi işletmecileri, mürettebatın elverişsiz hava koşulları gibi uyku kalitesini düşüren çevresel faktörlere olabildiğince az maruz kalması için gerekirse ticari kaygıları geri plana almalıdır.
- 6) Gemi işletmecileri, gemide yeterli sayıda gemiadamı bulundurarak çalışma saatlerinden kaynaklı yorgunluğun önüne geçilmesini sağlamalıdır.
- 7) Gemiadamlarının psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaları için yorgunluğu azaltacak adımların yanı sıra gevsemeye ve zihnin rahatlamasına yardımcı olacak imkân ve etkinliklere erişim sağlanmalıdır. Bunlar; oyunlar, spor yapma fırsatı sunan uygun alanlar, mürettebatın hep birlikte vakit geçirebileceği ferah ve rahat alanlar, internet erişimi olan ve dışarıyı gören kamaralar, düzenli kara izinleri, temiz ve bakımlı yaşam alanları, yeterli aydınlatma ile kamaraların arzu edildiği şekilde ısıtılmasını/soğutulmasını sağlayan sistemler olarak sıralanmıştır.

Bilgilerinize arz ve rica ederiz.

Saygılarımızla,

  
Murat TUNCER  
Genel Sekreter

### **EKLER:**

Ek-1: İlgili Yazı.

Ayrıntılı Bilgi: Burcu ULUÇAY, Dış İlişkiler Birimi Sorumlusu Telefon: 02122520130(456)

Email:burcu.ulucay@denizticaretodasi.org.tr



Meclis-i Mebusan Caddesi No: 22  
Te! : +90 212 252 01 30 (Pbx)  
[www.denizticaretodasi.org.tr](http://www.denizticaretodasi.org.tr)  
[www.chamberofshipping.org.tr](http://www.chamberofshipping.org.tr)

34427 Fındıklı - Beyoğlu - İSTANBUL / TÜRKİYE  
Fax : +90 212 293 79 35  
E-mail : [iletisim@denizticaretodasi.org.tr](mailto:iletisim@denizticaretodasi.org.tr)  
E-mail : [contact@chamberofshipping.org.tr](mailto:contact@chamberofshipping.org.tr)





İstanbul :

Sayı

Our Reference : 3076

10.08.2017

Konu

Subject : Gemiadamlarının sağlık durumlarındaki değişimler hakkında yeni SIRC Raporu (2011-2016)

Sirküler No: 530 / 2017

**DAĞITIM:****Gereği:**

- Tüm Üyelerimiz (Web Sayfasında)
- Türk Armatörler Birliği
- S/S Gemi Armatörleri Motorlu Taş. Koop.
- Vapur Donatanları ve Acenteleri Derneği
- 14, 15,16,17,18,19,20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29,30, 31, 38, 39, 40, 41, 42, 43 ve 44 no.'lu Meslek Grupları Üyeleri
- İMEAK DTO Şubeleri
- Türk Uzakyol Gemi Kaptanları Derneği
- Gemi Makineleri İşletme Mühendisleri Odası
- Türk Loydu Vakfı
- WISTA Türkiye Derneği
- Gemi Sahibi Firmalar

**Bilgi:**

- Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanlığı  
Deniz ve İçsular Düzenleme Genel Müdürlüğü
- Sn. Sefer KALKAVAN  
TOBB DTO'ları Konsey Başkanı
- Meclis Başkanlık Divanı
- Yönetim Kurulu Başkanı ve Üyeleri
- Sn. Erol YÜCEL  
TOBB Türkiye Denizcilik Meclisi Bşk.
- İMEAK DTO Şube Yönetim Kurulu Başkanları
- TAIS
- Piri Reis Üniversitesi

Ayrıntılı Bilgi: Burcu ULUÇAY, Dış İlişkiler Birimi Sorumlusu Telefon: 02122520130(456)

Email:burcu.ulucay@denizticaretodasi.org.tr



Meclis-i Mebusan Caddesi No: 22  
Tel : +90 212 252 01 30 (Pbx)  
www.denizticaretodasi.org.tr  
www.chamberofshipping.org.tr

34427 Fındıklı - Beyoğlu - İSTANBUL / TÜRKİYE  
Fax : +90 212 293 79 35  
E-mail : [iletisim@denizticaretodasi.org.tr](mailto:iletisim@denizticaretodasi.org.tr)  
E-mail : [contact@chamberofshipping.org.tr](mailto:contact@chamberofshipping.org.tr)



EK-1

## International Chamber of Shipping

38 St Mary Axe London EC3A 8BH

Tel +44 20 7090 1460

Fax +44 20 7090 1484

[info@ics-shipping.org](mailto:info@ics-shipping.org) [www.ics-shipping.org](http://www.ics-shipping.org) [www.shipping-facts.com](http://www.shipping-facts.com)



**This Circular and its attachments (if any) are confidential to the intended recipient and may be privileged. If you are not the intended recipient you should contact ICS and must not make any use of it.**

26 July 2017

LA(17)33

**To: LABOUR AFFAIRS COMMITTEE**

**Copy: ALL FULL AND ASSOCIATE MEMBERS (for information)**

### **NEW SIRC REPORT ON CHANGES IN SEAFARERS HEALTH 2011-2016**

**Action Required: *Members are invited to note that a new publication, 'Changes in seafarers' health 2011-16: A summary report' has been produced by the Seafarers International Research Centre (SIRC) and is available for free download by following [this link](#).***

The key findings from the studies of seafarers' self-reported health and health-related practices indicates that in some respects there were improvements in behaviours and in practices over the five years between 2011 and 2016. Seafarers smoke and drink less and seem to follow healthier eating practices with increased consumption of vegetables and decreased consumption of fried food both at sea and at home (NB regrettably the consumption of fried food at sea is far higher than consumption at home). Seafarers also report fewer conditions that have been diagnosed by doctors and seem to suffer from fewer specific self-diagnosed problems. This may be why seafarers' use of both prescribed painkillers and self-prescribed medications appears to have fallen.

By contrast it suggests somewhat contradictory findings in relation to fatigue, mental health and perceptions of health amongst seafarers. Sleep quality has reduced in the period 2011-2016 primarily related to work factors and environmental factors rather than to seafarers' reported levels of anxiety.

An interesting related finding that companies could consider addressing is the increase in the proportion of respondents in 2016 who reported being unable to screen natural daylight out of their cabin.

Fatigue scores for seafarers have risen over this period which is of potential concern for both the long-term health of the seafarer population and for operational safety.

Similarly there was a deterioration in some aspects of seafarers' mental health. Scores relating to questions drawn from the validated 'General Health Questionnaire' suggest that there has been an increase in psychiatric disorders amongst serving seafarers. This might explain, in part, why more seafarers in 2016 (than 2011) felt that their health was less robust than that enjoyed by other people around them.

The report suggests the following recommendations:

- 1) Ship operators ensure that effective means of screening out daylight are provided in all seafarer cabins.
- 2) Ship operators encourage further provision of tasty and satisfying alternatives to fried food on board.
- 3) Ship operators ensure that vegetarian meal options are made available to seafarers on board.
- 4) Ship operators encourage seafarers to eat breakfast by providing access to breakfast cereals and similar food 'out of hours'.
- 5) Ship operators minimise seafarer exposure to environmental factors which disturb sleep (e.g. poor weather) even when this requires that they prioritise crew welfare over commercial concerns.
- 6) Ship operators place sufficient numbers of seafarers on board in order to produce a reduction in the work-related factors which are resulting in seafarers' fatigue (e.g. working hours).
- 7) Ship operators pay more attention to the protection of seafarers' mental health. In addition to taking steps to reduce fatigue, operators are encouraged to find ways of providing better access to those facilities and amenities on board which serve to allow seafarers to relax and to achieve a degree of mental restoration. These are likely to include: games; sports facilities provided in properly designed, designated, spaces; spacious, comfortable, communal areas where collective entertainment for the whole crew can be enjoyed; Wi-Fi access in cabins, views of the natural environment from cabins; access to regular shore-leave; clean and well-maintained living spaces; flexible lighting; heating/air conditioning that can be regulated within cabins.

Natalie Shaw  
Director Employment Affairs