



“ASSURING SAFE, SECURE, ENVIRONMENTALLY SOUND, EFFICIENT AND SUSTAINABLE SHIPPING”

9e jaargang editie nr.3 juli — sept. 2018

Woord van de Directeur

Beste lezer,



Woord van de Directeur	1	ISO	6
MAS medewerkers op werkbezoek in Frans-Guyana	2	In gesprek met.....	7
Studenten SMI doen ervaring op bij de MAS	3	Gezondheidstip	8
Regelgeving en duurzaam beheer van de marine biodiversiteit	4	Recept van	9
Geslaagde MAS family day	5	Puzzel/Mop	10
		Personalia	11

Tien jaar geleden heeft het bedrijf besloten haar bedrijfsprocessen te certificeren. De eerste audit vond plaats in december 2008. De norm was toen ISO 9001-2008. Van 24 tot en met 26 oktober 2018 zullen wij voor de tweede achtereenvolgende jaar volgens de ISO 9001:2015 norm ge-audit worden. De ISO certificering is een managementmethode om onze bedrijfsvoering en het rendement te verbeteren. Via onze integrale kwaliteitszorg wordt de organisatie aangestuurd, de bedrijfsprocessen worden geoptimaliseerd en de rendementsverbetering wordt gemeten.

Het versterken van buitenlandse werkrelaties is de afgelopen periode wederom bewezen. Een MAS-delegatie heeft een werkbezoek gebracht aan onze oosterburen. De pilots hebben een belofde meegemaakt, Nautisch Beheer heeft ook kunnen zien hoe de hydrografische metingen worden verricht. Beide partijen hebben informatie uitgewisseld over hun respectieve werkzaamheden.

De MAS voert een aantal Corporate Social Responsibility activiteiten uit. Eén van deze activiteiten was, dat studenten van het Surinaams Maritiem Instituut in de gelegenheid zijn gesteld om werkzaamheden te verrichten op onze vloot gedurende zes weken. De studenten hebben gedurende hun vakantieperiode praktische ervaring kunnen opdoen op ons multipurpose vaarttuig Marwina, het hydrografisch vaarttuig Pasisi en op de loodsboten Kutai en Waraku.

Onze jaarlijkse teambuildingsactiviteit (family day) heeft dit jaar een ander tintje gekregen. Het is georganiseerd op het MAS emplacement en er is ook een cook-out gehouden. Alle afdelingen hebben heel enthousiast hun kookkunsten gepresenteerd aan de deelnemende gezinsleden.

Voor de schoolgaande jeugd is het nieuw schooljaar 2018 – 2019 reeds gestart. Een huisregel bij studeren is “yes I can”, dus neem geen genoegen met middelmatigheid. Een succesvol schooljaar toegewenst. Jullie moeten het straks van ons overnemen. Go for it!

The key to success is hard work and determination!
MAS, volle vaart vooruit!

Mr. M. Amafo LL.M
Directeur

MAS medewerkers brengen werkbezoek aan Frans - Guyana

Doelstelling

Het bezoek had een veelzijdig karakter, dit vanwege het feit dat de delegatie zoveel mogelijk probeerden om:

- 1) Informatie uit te wisselen met de verschillende autoriteiten, zodat men inzichten kon werven omtrent de diensten/activiteiten die worden ontplooid door de MAS en omgekeerd konden wij ook een beeld krijgen over de activiteiten die ontplooid worden door onze oostelijke burens ter facilitering van de maritieme sector;
- 2) Feedback te krijgen van de Franse loodsen omtrent het gebruik van het sectorlicht en ook zelf ter plaatse oriënteren door een belodsing mee te maken;
- 3) Een goede werkrelatie met de Franse loodsen tot stand brengen.

Tijdens het bezoek heeft de MAS-delegatie aangegeven wat onze diensten en activiteiten zijn. De Fransen hebben ons gewezen hoe de hydrografische metingen verricht worden;

Men gaf ook aan dat de kaarten in Frankrijk worden geproduceerd.

De boeien diensten worden verricht door een boeienlegger, welke diensten verricht in de Franse koloniën in het Caraïbisch gebied.

Er is een speciale Tug gebouwd voor Frans- Guyana. Met dit vaartuig kunnen er sleepdiensten en ook dredging operations uitgevoerd worden.

In de haven van Degrad Des Cannes wordt er een kaartdiepte van 4.0 m gehanteerd plus rijzing.

Tijdens de meeting kwam de Marowijnrivier ook aan de orde. Door de verschillende aanvragen die binnenkomen bij de MAS om schepen te accommoderen te Albina. Er werd gesproken met de Fransen over mogelijkheden om schepen te accommoderen te Albina via de vaargeul, die zich op Frans grondgebied bevindt en ook het beschikbaar stellen van hydrografische data. Hieromtrent werd er afgesproken dat er een officiële aanvraag moet komen vanuit de zijde van Suriname. De pilots hebben een belodsing meegemaakt, om de effectiviteit van het sectorlicht te peilen tijdens het passeren in de vaargeul.

Het deel van de geul waar het sectorlicht wordt toegepast is ongeveer 7 mijl, de geul breedte is 120 meter. Net als in Suriname wordt ook het IALA B betonningsysteem gehanteerd. De boeien zijn aan weerszijden van de geul geplaatst(als een poort).

De MAS-delegatie heeft ook een rondleiding gehad bij het loods station en de service center survival crafts. Op de laatste dag was er een vergadering met Scheepvaartagenten en Haven autoriteiten. Ter afsluiting van dit succesvolle werkbezoek hebben de Franse loodsen een



feestje in elkaar gezet voor de MAS-delegatie bestaande uit Bernice Mahabier, Manager Nautice Beheer, Rael Coulor, Head Fleet & Maintenance, John Naingie, Gezagvoerder Marwina, Sje Kasanoemar, Senior Loods en Rael Reding, Loods 2^e klasse.

Studenten SMI doen ervaring op

Zeventien studenten van het Surinaams Maritiem Instituut (SMI) hebben in de vakantie praktische werkervaring opgedaan op de vaartuigen van de MAS. Beide partijen hebben er voordeel aan gehad, de studenten hebben meegeholpen met de werkzaamheden en aan de andere kant praktische ervaring opgedaan. Zij waren ingedeeld op de loodsvaartuigen, de Pasisi en de Marwina.

De volgende werkwijze werd toegepast:

Er was een groepsindeling gemaakt, de studenten werden al zo danig ingezet waarbij zij ook in shiftverband dus ochtend-, middag- en avonddiensten hebben gedraaid. De werkzaamheden aan boord van de loodsvaartuigen bestond uit het samen met de dienstdoende Schipper de inspecties in de machinekamer doen, waarbij de Schipper uitleg gaf over de verschillende componenten van de motor (theorie in praktijk brengen). Het vaarklaar maken van het vaartuig; inspectie van de inflatable fenders; zij kregen richtlijnen bij het invullen van het scheepsjournaal en daarna werd de dienst uitgevoerd naar zee. De studenten konden zo ook de overgang van de loods naar een zeeschip meemaken. Bij terugkeer op de basis moesten de studenten helpen met het schoonmaken van het vaartuig.

Op de Pasisi werden zij ingezet voor het schilderen van het dek. Verder mochten zij ook assisteren bij de inspectie in de machinekamer. In de vakantieperiode voert de afdeling MA extra controle-diensten uit, waarvan de studenten deelgenoot van mochten zijn. Met de Pasisi hebben zij een reis kunnen maken naar White Beach, Domburg en Johanna Margaretha.

Onderhoud van de boeien wordt verricht met de Marwina en ook op dit vaartuig hebben de studenten praktische werkervaring opgedaan. Ze zijn zelfs uitgevaren voor een boeiendienst. Zowel de studenten als de MAS blikken terug op een leerrijke en zeer ervaring rijke periode, die in totaal zes weken heeft geduurd.



Tijdens een onderhoudsproces op de Marwina

Het behoud en duurzaam gebruik van het mariene milieu krijgt internationaal steeds meer aandacht

Het gebruik van de oceanen door de mens heeft een grote impact op het mariene milieu. Diverse soorten sterven uit, het zeewater warmt op en de mariene vervuiling neemt toe. Menselijke activiteiten zoals visserij, scheepvaart en wetenschappelijk onderzoek, beperken zich niet langer tot gebieden onder nationale jurisdictie, maar vinden steeds vaker plaats in de gebieden die niet vallen onder de nationale jurisdictie, namelijk de volle zee en de diepzeebodem.

Gelet op de geïdentificeerde hiaten in het behoud en duurzaam beheer van de mariene biodiversiteit is de internationale gemeenschap in VN verband het eens dat de enige oplossing is om een wereldwijd akkoord te bereiken betreffende, de regulatie en het duurzaam beheer van de mariene biodiversiteit in gebieden voorbij nationale jurisdictie.

Ryan Fung A Loi, Hoofd Juridische Zaken, heeft Suriname vertegenwoordigd tijdens de 1^e sessie van de Biodiversity Beyond National Jurisdiction Internationale Conferentie van 4 tot en met 17 september 2018 gehouden in New York, USA.

Ryan heeft namens Suriname reeds geparticipeerd in het voortraject namelijk de 4^e Voorbereidende Comité meeting (juli 2017) en twee regionale workshops ter bepaling van het Caribisch standpunt en de strategie.



MAS family day kokend en smullend omgetoverd in MAS cook-out

Gebruikelijk wordt onze family day ergens buiten Paramaribo gehouden. Maar dit jaar hebben wij ervoor gekozen om een cook-out hieraan te koppelen. Op zaterdag 11 augustus waren afdelingen reeds vroeg op het MAS terrein bezig met de voorbereidingen voor de cook-out. Negen afdelingen en de directeur met zijn gezin mochten door het bereiden van verschillende gerechten hun kooktechnieken en creativiteit tentoonstellen. Het was een gevarieerd menu van zoetzure vis, garnalen, wildvlees, pindasoep, pompoensoep, moksi alesi, BBQ varken/kip, salade, saté, kerrie doks tot homemade roti's met schaap. De afdelingen hebben gedurfd en zijn er ook in geslaagd om voor hun gezinsleden diverse gerechten te presenteren. Ryan zijn stand was als eerst "uitverkocht" met zijn overheerlijke vleesworst. In een woord het was subliem, teamwork is vanaf de voorbereidingen getoond. Het was zo een geslaagde dag dat het voor herhaling vatbaar is. Zet u schrap de eerst volgende wordt nog beter, gezien wij bij de evaluatie de minpunten bij de volgende cook-out in plusjes zullen omzetten.



ISO Audit

Van 24 tot en met 26 oktober zal Majory Kruyn van United Registrar of Systems (URS) de processen van de MAS volgens de nieuwe ISO norm 9001:2015 beoordelen. Tijdens dit jaarlijks proces is het “all hands on deck”. Samen staan wij sterk.

Doe wat je zegt, en zeg wat je doet!





Bryan Ristie is geboren op 26 januari 1973 te Paramaribo. Hij is de jongste van de zes kinderen van de familie Ristie. Hij heeft twee broers en drie zussen. Hard werkende en Godvrezende ouders. Moeder draaide een flowershop en vader (nu wijlen) was werkzaam bij Shell Company als Landbouwkundige. Bryan groeide op in de buurt Paramaribo Centrum. Hij genoot een kerkelijke opvoeding en bezocht christelijke scholen. Als jeugdige was hij haast elke dag te vinden in Parima, Jeugdcentrum, Ismay van Wilgen sporthal, Plein van 12 mei en de Schakel, waar hij aan de sporten zwemmen, basketbal en voetbal deed. Verder natuurlijk ook in de vruchtbomen van die omgeving. Op zijn dertiende startte hij met de sport Tae-kwando bij de vereniging Yellow Birds. Hij behaalde verschillende medailles, maar ook leerde hij discipline en mentale weerbaarheid. Hij beoefent deze tak van nog steeds. Verder is planten, naast bouwen, maken van kasten en trimmen ook één van zijn hobby's. Het planten werd hem door zijn vader bijgebracht. Met zijn vader moest hij vaker naar de landbouwgronden wat hij leuk vond vanwege de natuur en de mogelijkheid om te vissen. Na de Middelbare school werkte hij parttime bij ABN Amro en af en toe in een meubelbedrijf van een goede vriend. Zijn interesse voor de Dienst voor de Scheepvaart, thans MAS, kwam door zijn vriend Arthur Sno, die niet alleen wilde solliciteren voor de geadverteerde training tot Loods. De rest is geschiedenis en thans is hij al meer dan 20 jaar verbonden aan de MAS. Bryan is getrouwd met Sharon T'jon A Kon en is vader van Rafael en Vladimir.

Wat zijn uw dagelijkse werkzaamheden?

Als Head Maritime Traffic & Security ondersteun ik de Manager Maritime Administration.

Enkele werkzaamheden zijn onder andere:

- ◆ Coördineren van de dagelijkse keuringen en inspecties van vaartuigen;
- ◆ het laten verrichten van onderzoek bij incidenten op het water;
- ◆ controle van binnenkomende- en uitgaande schepen;
- ◆ Het coördineren van Loodsen transport.

Hoe ervaart u werken bij de MAS?

Ergens 1997 solliciteerde ik voor de pre-nautische opleiding en ik werd heel gauw opgeroepen. De opleiding van negen maanden heb ik met succes afgerond en daarna een korte proeftijd van 3 maanden. Ik vond het een nieuwe uitdaging omdat ik van scheepvaart helemaal niets afwist. Tijdens onze opleiding werden wij om ervaring op te doen op zee, geplaatst op de Marwina en de Litani. Na de opleiding had ik de keus verder te gaan als Loods, maar bedankte omdat ik verder wilde studeren. Ik had toen de keuze om te werken op de afdeling Maritime Administration of Hydrografie en koos voor Hydrografie. In augustus 1998 kreeg ik toen een vaste aanstelling. De verzelfstandiging van het bedrijf heb ik dus ook meegemaakt. Destijds viel de Marwina onder Hydrografie, er werd toen een beroep op mij gedaan om als Stuurman te functioneren. Na geruime tijd gewerkt te hebben werd ik Gezagvoerder Marwina. In 2010 kreeg ik overplaatsing naar de afdeling Nautisch Beheer waar ik als medewerker Nautische Planning en Ontwikkeling belast was met aanvragen voor bouwwerken op de rivieren en adviezen geven ten aanzien van de toegankelijkheid van de rivieren. In 2014 mocht ik deelnemen aan een IALA manager training in Parijs welke ik succesvol heb afgerond. Vorig jaar heb ik als trainer veel ervaring mogen opdoen bij de gehouden IALA training door de MAS. Bij een open sollicitatie vorig jaar solliciteerde ik naar de functie van Head Maritime Traffic & Security. Uiteindelijk ben ik na jaren toch bij de afdeling MA belandt. In de twintig jaren dat ik werkzaam ben bij de MAS heb ik heel veel geleerd. Veel kennis opgedaan wat betreft onze bevaarbare wateren. Het werk is boeiend en uitdagend. Ook op de afdeling MA merk ik heel wat grote uitdagingen. In de loop der jaren heb ik het bedrijf positief zien veranderen qua cultuur welke nu gebaseerd is op een duidelijke visie en missie en now "We are Striving for Excellence". Wat ik wil meegeven is stel uw zelf ten dienste van je omgeving en probeer jezelf continu te verbeteren.

10 gouden tips om buikvet te verbranden

Te veel alcohol of frisdrank gedronken? Of houd je gewoon van lekker eten? Dat is allemaal heel normaal, je krijgt er alleen wel een 'buikje' van. Veel mensen willen graag van hun buikvet afkomen om een mooie buik te krijgen. Een mooie platte buik om in de vakantie te genieten op het strand of bij het zwembad. Om een mooie sexy buik te krijgen is het goed om je aan een dieet te houden en te sporten. Maar hoe dan? Om een strakke buik te krijgen, hoef je geen honderden sit-ups te doen. Sterker nog: de kans is klein dat je alleen met sporten het gewenste resultaat behaalt. Je eetpatroon is namelijk veel belangrijker. Daarom vind je in dit artikel 10 bewezen tips die je helpen om buikvet te verbranden.

1: Voorzichtig met suiker

Geraffineerde suiker bevat geen voedingsstoffen maar wel een grote hoeveelheid calorieën. Daarnaast heeft suiker ook nog eens een negatief effect op je hormoonhuishouding (die heel belangrijk is om succesvol af te vallen) en zorgt het ervoor dat je zin krijgt om meer te eten. Beperk je inname van geraffineerde suiker daarom tot een minimum.

2: Beperk geraffineerde koolhydraten

Het effect dat geraffineerde koolhydraten in je lichaam hebben, lijkt sterk op dat van suiker. Je kan deze koolhydraten, ook wel simpele koolhydraten genoemd, daarom beter vermijden. Je vindt ze bijvoorbeeld in witte rijst, aardappelen en alle producten van wit meel, zoals witbrood, gebak en pasta.

3: Eet veel oplosbare vezels

Oplosbare vezels zorgen ervoor dat je voeding langzamer door je spijsverteringskanaal gaat. Het resultaat: je hebt minder snel opnieuw honger en je eet minder. Daarnaast zorgen de vezels er ook nog eens voor dat je minder calorieën opneemt uit je eten.

4: Minder stress

Bij stress maakt je lichaam cortisol aan. Dit hormoon zorgt ervoor dat je meer eetlust krijgt en stimuleert de opslag van buikvet. Minimaliseer stressfactoren daarom en zorg voor voldoende ontspanning.

5: Ga voor een eiwitrijk dieet

Eiwitten verzadigen ontzettend goed. Ze worden langzaam verteerd, stimuleren de afgifte van verzadigingshormonen en remmen de afgifte van hongerhormonen juist af. Bovendien helpen ze je om spierverlies tijdens het afvallen te voorkomen.

6: Drink zo min mogelijk calorieën

Als je frisdrank en fruitsap drinkt, krijg je veel suiker en calorieën binnen zonder dat je goed verzadigd raakt. Vermijd deze dranken daarom. Hetzelfde geldt voor gezoete zuivel drankjes. Kies liever voor water, thee, groentesappen en smoothies.

7: Vermijd transvetten

Lang niet alle vetten zijn slecht voor de lijn (lees de volgende tip maar). Transvetten zijn echter wel slecht voor je lijn en voor je gezondheid. Tijdens een zes jaar durende studie met apen bleek dat het buikvet van apen die een dieet kregen met veel transvetten 33% meer toenam dan het buikvet van apen die een dieet kregen met veel enkelvoudig onverzadigd vet.

8: Vetten zijn niet je vijand

De gedachte dat vooral vet eten ons dik zou maken is allang achterhaald. Gezonde vetten passen juist prima in een afslankdieet. Vetrijke voeding levert namelijk belangrijke voedingsstoffen en verzadigt ook nog eens goed. Gezonde vetten vind je bijvoorbeeld in vette vis, avocado's, noten en olijfolie.

9: Hoeveel eet je nu echt?

Veel mensen onderschatten het aantal calorieën dat ze eten. Houd daarom eens een weekje bij wat je eet, zodat je meer inzicht krijgt in je calorie inname.

10: Neem appelazijn

Appelazijn heeft verschillende gezondheidsvoordelen en kan je ook helpen om af te slanken. Begin je dag met een glas water met daarin 1 à 2 eetlepels appelazijn.

Recept van familie Amafo

Tijdens de MAS family day/cook-out had het gezin Amafo pompoensoep op hun menu. De soep werd goed gepromoot door de directeur en is ook in de smaak gevallen bij de verschillende proevers. Wij hebben verzoeken gehad voor het recept, vandaar dat het recept met u gedeeld wordt in deze editie.

Pompoensoep

Benodigdheden:

1 kg pompoen
100gr hollandse echte boter
2-3 laurierblaadjes
1 maggi tablet / 4 kleine blokjes
1 doosje kookroom/ creme fraiche
Zout
Vers geraspte zwarte peper
Water
Blender
Zeef

Bereiding

Laat de boter smelten in een pot totdat er blaasjes gevormd worden
Voeg de laurierblaadjes toe bij de boter en bak die voor enkele seconden totdat hun aroma vrij komt.
Maak de pompoen schoon en snijdt die in blokjes van ongeveer 3 cm. Zet die in de pot en laat die enkele minuten bakken. Voeg water toe totdat de stukjes pompoen voor 2 maal gevuld zijn met water.
Voeg de maggi en zout naar smaak toe
Laat het geheel koken totdat de pompoen zacht is.
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en blender het geheel tot een gladde soep. Daarna kunt u de soep zeven. Pas op!! De soep is heet.
Schenk de soep weer in de pot en breng het op een zacht vuurtje aan de kook. Voeg de kookroom/ creme fraiche naar smaak toe (de bedoeling is dat de soep heel romig wordt en van een donkere oranje kleur naar wat lichter oranje gaat)
Voeg als laatst de vers geraspte zwarte peper toe.
Maak de soep op smaak af.



Eet smakelijk

Puzzel

X Z
 T F
 X B U H
 S N I A
 G G J V N O
 U S A P D L
 S Z R M F J J B C W N S A J Z G R A Z G
 N Y O E P Z L H Z E O C B R H C D L Z J
 G T V T L T L Z K H H W D V O K R Z
 Z Z R N E E I G L O U O E D B U
 P Q C I G Q W D E E B R O R
 S R Y W A J D N E Z W N
 P V T T D F H W E N S A S D
 X K V U A P W V N S F R V O
 Z L C W E M J H M Z V A M E R D
 Y P W D W L Q B O D I R D E
 G K A U N R I L K N E G T I
 P O O Q W G N X H E
 U L K I K M X G
 I S A Z

- (?) DONSVAREN
- (?) HAGEL
- (?) HANDSCHOENEN
- (?) IGLO
- (?) IJS
- (?) KOUDE
- (?) MUTS
- (?) SNEEUWBAL
- (?) VACHT
- (?) VERWARMING
- (?) VRIEZEN
- (?) WINTER

MOP

Oma heeft zin in een ijsje. Opa biedt heel lief aan om dat te halen. Hij vraagt wat voor ijsje ze dan wil.
 "Een bolletje vanille, chocolade en aardbei.
 Zal ik het even opschrijven?" Vraagt ze lief.
 Nee, hoeft echt niet. "Echt niet?" "Nee, echt niet."
 Hij hield bij hoog en bij laag vol dat hij dat heus nog wel kon onthouden.
 Komt ie terug met 2 zakken patat.
 Foetert oma: "Zie je nou wel!
 Ben je toch nog de mayonaise vergeten!"



PERSONALIA 2018

Periode

01-07-2018 t/m 30-09-2018



Bigi Yari

Westenburg Quincy

Pilot Service

11-07-18 35

Krommie Claudine

Maritime Administration

06-08-18 45

Talea Jeremy

Fleet en Maintenance/Marwina

23-09-18 35

Tomohamat Firosa

Nautisch Beheer

28-09-18 25

Kromojadi Hendry

Fleet en Maintenance/Marwina

30-09-18 50



Jubilea

Miajan Bibi

Maritime Administration

01-08-18 20

Pawirodinomo Jimmy

Nautisch Beheer

01-08-18 20

Ristie Bryan

Maritime Administration

01-08-18 20

Kasanoemar Sje

Pilot Service

01-08-18 20

Koina Nicodemus

Pilot Service

01-08-18 20

Muller Bryan

Pilot Service

01-08-18 20

Nanhekhan Twahieralie

Pilot Service

01-08-18 20

Neijhorst Johan

Pilot Service

01-08-18 20

Palman Arno

Pilot Service

01-08-18 20

Uit dienst

Haime Emile

Fleet en Maintenance

Op 01-07-2018

Mangalie Stephan

Fleet en Maintenance

Op 01-07-2018



Overleden

Gepensioneerde
de heer **Roberto Vos**
op 28-08-2018

Gepensioneerde
de heer **Stekkel John**
op 20-09-2018