

Nationella
skyddsstyrkorna

#1-2014

Tidningen **Hemvänet**

Minibussar på Gotland
Debatt på Folk och Försvar
Specialistrekrytering
Geltic Bear i Enköping
Hon räddade ett barn



Snöryttare

Bandvagnar i Kiruna

Köp biljetter via [visiteksjo.se!](http://visiteksjo.se/)

Föreställningar

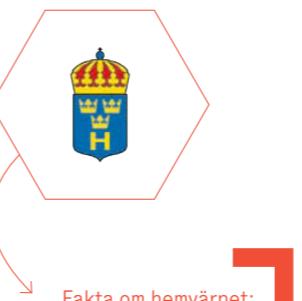
torsdag 7 augusti kl 20.00
fredag 8 augusti kl 20.00
lördag 9 augusti kl 15.00
lördag 9 augusti kl 20.00

Takt, ton och tradition i Eksjö
för 10:e gången sedan 1989

EKSJÖ INTERNATIONAL
TATTOO
FOTO: JOHAN LINDBOM FOTOGRAFI

www.eksjotattoo.se

7–9 AUGUSTI 2014



Fakta om hemvärvnet:

Alla i hemvärvnet är med frivilligt. Personalen över mellan 4 och 13 dagar per år beroende på befattning. Uppfyller du ditt avtal får du minst 3500 kronor per år. Du kan gå ur när du vill.

Hemvärvnets viktigaste uppgifter är att bevak, skydda, ytövervaka samt stödja det civila samhället vid fred, kris och krig.

Hemvärvnsförbanden ska med mycket kort varsel kunna sättas in över hela landets yta. Med huvuddelen inom 24 timmar efter order och med tillfälligt sammansatta enheter inom 6 timmar.

År 2014 ska det finnas 40 bataljoner med cirka 22 000 hemvärvssoldater, varav cirka 17 000 ingår i Nationella skyddsstyrkorna.

Alla soldater tillhör någon av de 22 utbildningsgrupperna som finns spridda över hela landet. Utbildningsgrupperna är ansvariga för övningar och utbildning.

Vill du gå med? Gå in på hemvarnet.se eller soldat.nu, personer som inte gjort värnplikt kan bli speciellister eller gå tremånadersutbildningen GMU.

Framåt marsch!

VÄLKOMNA TILL ett nytt spännande "hemvärvsår" som jag hoppas kommer att locka dig och dina kamrater till högt deltagande i en samhällsviktig försvarsverksamhet.

I skrivande stund har ledningsträningsövningarna Geltic Bear precis avslutats. Denna gång med ett utvecklat scenario kopplat mot våra förbands uppgifter. Det innebär att nästan samtliga staber under en tidsperiod av två månader genomfört LTÖ och jag kan konstatera att utvecklingen har gått framåt med stormsteg; ni har blivit mycket skickligare på att hantera den ledningsmiljö som kommer att vara rådande.

Under övningarna har också alla militärregionala staber deltagit och på det sättet, förutom att träna sig själva, har de även fungerat som målbild för hur högre chef agerar.

Jag vill rikta ett särskilt stort tack till alla som medverkar i att göra en så här komplicerad övning till en framgång: civila aktörer, spelgrupper, instruktörer, HvSS och inte minst LedR som levererar ett avgörande stöd till övningen.

FÖR NÄRVARANDE HAR ännu inte de slutliga uppdragena för årets verksamhet ute på förbanden lämnat Högkvarteret och detta beror på, som jag beskrev även i förra numret, att vi måste ha Försvarsmaktens ekonomi i balans. Jag vill ändå än en gång göra klart vilken inriktning som gäller för hemvärvsförbanden. Hemvärvsförbandens verksamhet ska under 2014 genomföras på den ekonomiska nivå som planerades för året 2013. Det innebär att hemvärvsförbandens utbildningssystem innehållande SÖB, KFÖ, SÖF och KU samt chefsutbildning skall hållas intakt. Genom att hemvärvsförbanden minskar antalet platser på GMU-hemvärv till cirka 550 får vi till stånd en påtaglig besparing för Försvarsmaktens ekonomi. Detta är dock en central åtgärd och kommer inte att synas ekonomiskt ute på förbanden.

Med anledning av ovanstående är det därför viktigt att det goda arbetet med rekrytering som genomförts under tidigare år även fortsätter. I rekryteringen av tidigare värnpliktiga, så kallad "magasinsrekrytering", finns det till exempel fortfarande en del att hämta. Åtgärder som innebär att soldater inte slutar (ofta bra övningsverksamhet kombinerat med ett gott ledarskap från våra chefer) samt återrekrytering av tidigare hemvärvssoldater är sådant som är viktigt att tänka på.

Samtidigt som jag säger detta vill jag ge alla en eloge för det rekryteringsarbete som genomfördes under 2013 då drygt 2 000 nya hemvärvssoldater rekryterades – mycket bra!

NU NÄRMAST VÄNTAR vi på att den parlamentariskt sammansatta försvarsberedningen ska lämna sin rapport om hur försvaret bör vara utformat de närmaste åren. Denna rapport kommer i slutet på mars. ●



Roland Ekenberg
Roland Ekenberg

Garderoben

Original SWAT kängor
- För militärer
- 1-års GARANTI
- Komfort
- Prisvärt

ORIGINAL
S. W. A. T.

KLARUS
Klarus Ficklampor
- Vattentäta
- Kvalitet
- Vapenmontage
- Tailswitch
- 80-2700 Lumens
- 20-tals modeller
- USB laddare
- Filter

WILEY X
WileyX skytteglasögon
- Skytte- Skyddglasögon
- 3-lager Polycarbonat
- Fashion & Funktion
- Flertal modeller
- Utbytbara linser

www.garderoben.se
info@garderoben.se
08-314440

Garderoben Sweden AB
Tegnargatan 20
113 59 Stockholm



12



38



26



8

Foto Anette Sällström

Tf. Chefredaktör
och ansvarig utgivare:

Lisa Björk

08-788 97 38

reporter@tidningenhemvarnet.se

Redigerare:
Andrea Stolt

Korrektur:
Daniel von Sydow

Adress:

Tidningen Hemvärvnet

Banérsgatan 62

115 53 Stockholm

Telefon 08-788 75 00

TS-kontrollerad upplaga 2012:
36000 exemplar

Tryck:
V-Tab

Annonsbokning:
Newsfactory
Fredrik Karlsson
08-505 73 874
fredrik.karlsson@newsfactory.se

Prenumerera:
100 kr för 6 nummer/år.
200 kr till utlandet.
adm@tidningenhemvarnet.se
Bankgiro: 102-9321
Ange namn
och adress.

Alla som är med i hemvärvnet
får tidningen gratis. Vid fel
adress eller utebliven tidning
ska du kontakta din
utbildningsgrupp som sköter
hemvärvssoldaternas adress-
register, se hemvarnet.se.
Friexemplar: Myndigheter,
organisationer och personer
vars arbete rör hemvärvnet/
**Försvarsmakten har möjlighet
att få tidningen gratis.**

Ett år av val

Rekryteringen har varit och är fortfarande en utmaning och det kommer även att fortsätta så en tid framåt. De ekonomiska problemen drabbar alla, så även hemvärvnet, och på nyhetssidorna kan ni läsa både om Sälenkonferensen och om varför man har valt att tillfälligt skära ner på GMU-platserna till hemvärvnet i år.

DET VAR RIKTIGT kallt i Sälen, vinden bet i kinderna och snön yrde kraftigt när jag gick mellan byggnaderna flera gånger per dag. Om jag mot förmordan hade gått vilse så skulle jag inte ha haft särskilt stor chans att överleva, trots att jag är en "Arctic Soldier" sedan avklarad vinterutbildning på I 19 under värnplikten.

Intrycket jag fick från min första Sälenkonferens var att de flesta partierna vill ha ett starkare försvar. Men valfläsk och slutsiltigt budget är ju sällan samstämmiga.

Aven Hemvärvnet nämndes i positiva ordalag av flertalet talare. Jag upplever att Hemvärvnet nu är mer i fokus än någonsin tidigare, något som är mycket positivt och precis som Rikshemvärvnschefen säger; det är ett kvitto på att reformen som startade 2009 har varit framgångsrik.

Under 2014 ska hemvärvnet ha 22 000 soldater och de senaste beräkningarna visar att vi idag har cirka 20 600 avtal. Vi är alltså på god väg, men vi är ännu inte där.

I dagsläget är det upp till varje förband att utbilda sin personal i vintertjänst. De flesta utbildar inte alls vilket kan tänkas bero på tidsbrist. I det här numret har vi bland annat försökt klärlägga hur du ska klä dig för att överleva striden när det är kallt. Vi har även besökt Kiruna och Lapplandsjägargruppen. Där behövde man inte fundera på vilken årstid det är. Med en temperaturmätare som visade runt minus 16 grader så glömmer man inte att ta på sig långkalsongerna i första taget.

Trevlig läsning! ●

Lisa Björk





Nya GMU-rekryter på AMF 1 vid Berga örlogsbas har ett kort fyspass.

FOTO: JOHAN LUNDAHL/FÖRSVARSMAKTEN

Neddragningar av GMU-platser under 2014

Hela Försvarsmakten drabbas under 2014 av besparingar. På rikshemvärnsavdelningen har man tagit beslutet att minska på GMU-platserna i stället för att skära i den befintliga övningsverksamheten.

För att få ihop ekonomin 2014 behöver hela myndigheten göra prioriteringar och reduceringar för att pengarna ska räcka. För hemvärnets del innebär detta att man har valt att dra ner på årets GMU mot hemvärnsbefattningar från behovet på 1500 till cirka 550 platser.

— Vi vill säkerställa att den planerade övningsverksamheten för hemvärnsförbanden får samma höga kvalitet som under 2013. Därför har vi tagit beslutet att i stäl-

let dra ner på antalet GMU-platser under detta år. Vi tror att det i grunden är bättre att ta hand om den personal som redan är rekryterad och finns i förbanden och att kunna ge dem en bra övningsverksamhet. Risken finns annars att en del hemvärnssoldater avslutar sina kontrakt om de inte får öva, säger Mattias Ardin på rikshemvärnsavdelningen.

Neddragningen ska inte påverka den redan planerade verksamheten på hemvärnsförbanden som är planerad precis som verksamhetsåret 2013. Det betyder att alla KFO, SÖF, SÖB och KU samt chefsutbildningar ska genomföras.

Får nedskärningen någon konsekvens för hemvärnet?

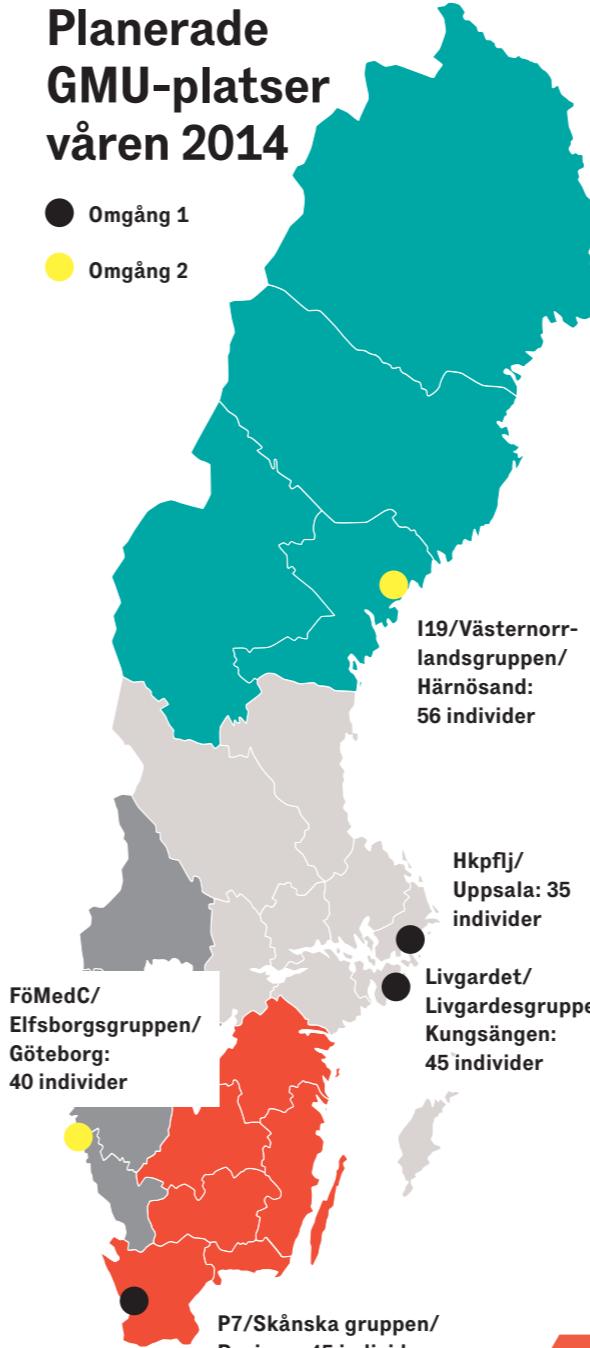
— Självklart får det konsekvenser eftersom inflödet av personal blir begränsat. Det finns alltid risker med att dra ner på antalet utbildningsplatser. Samtidigt ser vi att det fortfarande finns en bra rekrytering från ”värnpliktsmagasinet” och annan personal som tidigare funnits i Försvarsmaktssystemet på ett eller annat sätt. Kortsiktigt så kan vi lösa problemet på det här sättet och det bör inte påverka alltför mycket. Men vi måste få upp nivåerna, 550 platser är alldelvis för lite i längden, menar Mattias Ardin.

UNDER 2015 ÄR det tänkt att GMU-platserna ska upp till normal nivå igen. Men på rikshemvärnsavdelningen menar man att det ekonomiska läget till viss del kommer att finnas kvar även under nästa år, men att det är för tidigt att spekulera i vad det kan innebära.

Direktrekryteringen till hemvärnet blir således en viktig bit i hela sammanhanget. För att stödja rekryteringsarbetet kommer Försvarsmakten att av dela tre miljoner

Planerade GMU-platser våren 2014

- Omgång 1
- Omgång 2



BEVAKADE KORVETT I VÄNERN

I slutet av november fick personal ur 193:e bevakningskompaniet och 191:e insatskompaniet från Värmlands hemvärnsbataljon i uppdrag att bevakta HMS Karlstad under ett par dygn. Korvetten är Försvarsmaktens senaste tillskott i sin fartygsflotta och gjorde ett besök i staden som bär dess namn som en del av sitt provtursprogram.

Fartyget bevakades av fyra hemvärnssoldater från Värmland som gick ombord på fartyget och påbörjade sin bevakning före ankomst. Joakim Magnusson var en av dem;

— Vi påbörjade bevakningen i Vänersborg och följde med fartyget upp till Karlstad. Eftersom det är ett skarpt skyddsobjekt så är två poster på plats hela tiden, dygnet runt, berättar han.

Under dagen bjöds allmänheten på guidad visning och i grupper om tio fick besökarna gå runt i skeppets inre. Drygt 500 personer besökte korvetten under dagen.

HMS Karlstad har en maxfart på 35 knop. Hon är utförd i smygteknik för att undgå upptäckt med radar. Maskinerna är ljudisolerade och ett vattenjetaggregat driver skeppet framåt.

Korvetten levererades officiellt från FMV några dagar senare och ingår nu i Försvarsmaktens insatsorganisation fullt ut. Fartyget klarar av allt ifrån att röja minor, jaga ubåt och basera helikopter ombord till att bevakta svenska sjöterritoriump. Hon är även utrustad med sjömålsrobot för att bekämpa ytmål på långa avstånd. LB

HAR DU NYHETER?

Maila nyhetstips till reporter@tidningenhemvaret.se

Het försvarsdebatt under rikskonferens

Diskussionen om Sveriges försvar och säkerhet har inte på många år varit så livlig och intressant som nu. Årets Folk och Försvars rikskonferens i Sälen besöktes i år av över 300 deltagare och journalister.

Förra årets uttalande av ÖB om att vi inte kan försvara Sverige mer än en vecka resulterade i en livlig debatt. Dagarna före årets konferens berättade ÖB i en intervju i SvD att den veckan vi kan försvara Sverige, det gäller egentligen bara en del av Stockholm, och den infaller först 2023.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, passade samtidigt på att publicera en ny opinionsmätning som visar att en majoritet av svenska folket (52 %) har litet, eller mycket litet förtroende för försvarspolitiken.

BÅDE ÖB:S UTTALANDE och rapporten från MSB skapade debatt och stora rubriker nära både partiledarna och andra debattö-



Konferensen besöktes inte bara av politiker utan även av kung Carl XVI Gustaf.

säkerhetspolitik på ett bra sätt. Det har inte varit sådant uttalat fokus på länge. För mig som jobbar med hemvärnsförbanden och det nationella försvaret så kändes det mycket bra. Många vitsordade hemvänet och jag tror inte att det bara är för att man vill tala populistiskt, utan säger man det så menar man det. Vi har ju utvecklat och moderniserat hemvänet sedan den stora reformen 2009. Att de talar så väl om hemvänet är ett kvitto på att vi så här långt har lyckats, säger han.

Hur kan hemvänet fortsätta att utvecklas?

– Det får vi se när nästa försvarsbeslut kommer första halvåret 2015. Men redan nu i slutet på mars kommer Försvarsberedningens rapport och det kommer att vara oerhört spännande att få se hur de ser på hemvänets framtid.

Vår för åker man till FoF:s rikskonferens?

– Rikskonferensen är en smältdelgelet till alla tongivande och viktiga personer inom försvarssektorn kommer. Det ger möjlighet till en stor kontaktyta och nätverkaning för dem som är där. Grundtanke med rikskonferensen var ju att man skulle kunna diskutera och samtala i en stimulerande miljö. Konferensen fyller en fin funktion för svensk samförståndsanda, menar Roland Ekenberg. ●



Deltagarna var en mix av personal från hemvänet och försvarshälsan, något som upplevdes som mycket positivt.

FOTO: ANN DAHLLÖF

Kursdeltagarna utbildades under två intensiva veckor där både praktiska och teoretiska moment genomfördes.

Prehospital kurs lockar

Under hösten genomfördes en fullsatt kurs för läkare och sjuksköterskor i prehospital akutsjukvård vid militär sjukvårdsberedskap III på FömedC i Göteborg. Av de 16 deltagarna var hela tio från hemvänet.

Kursen var tidigare i första hand utvecklad för försvarshälsans läkare och sjuksköterskor men nu erbjuds även hemvänets legitimerade personal utbildningen.

– Vi ser ett behov av fler kurser och att man skulle kunna fylla dem med enbart hemvärnspersonal. Fler läkare och sjuksköterskor i hemvänet skulle behöva gå kursen. På sikt skulle det lösa många problem, speciellt för försvarshälsorna som blir avlastade med att hemvänet kan lösa sin egen sjukvårdsberedskap med egen personal. Dessvärre så har FömedC svårigheter med att erbjuda fler kurser på grund av bristen på föreläsare och instruktörer, säger Lena Höglberg, kompanisköterska i Elfsborgsbataljonen.

Utbildningen har nyligen omarbetsats då det tidigare konceptet inte täckte alla krav.

Nu har utbildningen en ny heltäckande utbildningsplan som rör hela processen sjukvårdsberedskap.

– Men jag tycker ändå att det är bra att vi mixar kurserna med både försvarshälsans personal och hemvärnspersonal.

Det är bara en win-winsituation. Vi får en

- För att få arbeta med sjukvårdsberedskap III under Försvarsmaktens militära övningar, tävlingar och evenemang krävs utbildning i akut omhändertagande av skadade. Kursen är indelad i sex olika teman där man fördjupar sig i medicinsk juridik, psykiatri, preventiv medicin, vårdhygien och aseptik, läkemedel, akut-medicinska tillstånd och akuta trauman.
- Kravet för att söka kursen är att man är legitimeras läkare eller sjuksköterska och har en anställning i Försvarsmakten (diträknas även hemvärnspersonal).
- Kursen ger 7,5 högskolepoäng via Högskolan i Borås och kurstdiden är två veckor med 30 timmar inläsning före start.

DEN NYA UTBILDNINGSPLANEN fokuserar på en fördjupad ämneskunskap, diskussioner, reflektioner samt analyser för hur man ska få en bättre arbetsmiljö och säkrare militära övningar. Då militär övningsledare och legitimeras sjukvårdspersonal har olika regelverk som styr verksamheten och hälso- och sjukvårdslagen inte alltid stämmer överens med SäkI G, kan det orsaka problem med både planeringen, vårdnivån och säkerheten på övningarna.

● Lisa Björk



Hundraåringen och elefanten

NÅGRA SOLIGA DAGAR I JUNI i fjol fick flygflottiljen F7 i Sätenäs ett ovanligt besök. En hundraåring och en elefant stod på taxibanan. Anledningen var filmatiseringen av boken "Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann". Huvudrollen Allan, som spelas av Robert Gustafsson är på rymmen från sitt eget hundraårskalas.

Inspektionen på F7 Sätenäs innebar några mycket intressanta dagar när personalen på flottiljen fick stifta bekantskap med ett stort filmteam under ledning av regissören Felix Herngren.

I FILMEN SKA ELEFANTEN Sonja och hennes resesällskap flyga Hercules och det var F 7

HEMVÄRNETS INSATSER:

Gällivare. **En 61-årig kvinna försvinner** och ett stort sökpådrag sätter i gång med bland annat fyra hundpatruller. Personal från hemvärnets 102:a kompani, fjällräddningen och Missing People hjälper polisen i sökandet. Kvinnan hittas avliden.

Eda. **En skogsarbetare kommer inte till uppsamlingsplatsen** vid dagens slut. Mannen söks enligt lagen om statlig räddningstjänst och hemvärnet kallas in. Mannen hittas välbehållen sent samma kväll.

**HAR NI
GJORT EN
INSATS?**

Mejla reporter@tidningen
hemvarnet.se

som skulle få bjuda på den resan. Någon riktig flygtur var aldrig planerad men det blev ändå en hel del att göra.

Samarbetet mellan vår militära kultur och filmteamet flöt fint. Det visade sig att vi jobbar ganska lika med tydliga ansvarsområden och roller.

De två fina elefanter som anlände till flottiljen gillade inte att göra allt som stod i manus. Andra digitala lösningar blev därför nödvändiga. Mat gick det i alla fall åt. 150 kg hö, 20 kg kraftfoder och 4 kg morötter/äpplen/bananer och 70–100 liter vatten per elefant och dag. Utöver det gillar de att duscha så det gick åt drygt en kubikmeter vatten per dag. ● LB

I FILMEN SKA ELEFANTEN Sonja och hennes resesällskap flyga Hercules och det var F 7

Håkan Brandt

Åsa. **En 85-årig man går vilse i skogen och ringer efter hjälp.** Ett 60-tal hemvärnssoldater och ett 20-tal orienterare hjälper polisen i sökandet. Mannen hittas mer än en vecka senare avliden.

Piteå. **En dement 81-årig man försvinner från sin sons bostad under natten.** Hemvärnet bidrar med personal och kvällen efter finner de mannen vid liv.

Vegby. **En 87-årig man försvinner från sitt hem utanför Ulricehamn.** Hemvärnet och räddningstjänsten hjälper till i sökandet. Mannen hittas avliden av en hemvärnspatrull på nyårsafton.

Arvidsjaur. **En kvinna i 70-årsåldern försvinner på sin spark i 30-gradig kyla i Arvidsjaur.** Hemvärnet kallas in men hinner aldrig ut innan kvinnan hittas vid gott mod nästan tre mil bort.

Motala. **En 17-årig pojke anmäls försvunnen och ett stort sökpå-**

Test av kortare utbildning

I mitten på januari ryckte 50 av arméns gruppchefer in till en anpassad specialistofficersutbildning (ASOU 14) på Militärhögskolan i Halmstad (MHS H). Utbildningen är anpassad och förkortad för dem som har minst tre års anställning som soldat i grunden. Utbildningen är även än så länge på prov i Försvarsmakten.

– Målen är precis desamma som på den ordinarie specialistofficersutbildningen. Men bedömningen är att dessa kadetter tack vare sin tidigare soldat erfarenhet kan korta ned den totala utbildningstiden med cirka en termin jämfört med de kadetter som går den ordinarie specialistofficersutbildningen, berättar Stefan Klawitter, kurschef på MHS H till Försvarsmakten.se. ● LB

Bullerskador ökar

Försvarsmedicinskt centrum rapporterar i sin senaste arbetskaderapport att bullerskadorna ökar. Från 2010 till 2012 hade antalet bullerskador nästan fördubblats.

De främsta orsakerna till skadorna är enligt rapporten exponering för flyg- och helikopterbuller eller impulsljud från vapen.

Hörselskydden tappar med tiden spänsten och ska testas regelbundet på till exempel servicecentrum. ● LB

drag drar i gång. Hemvärnet sätts snabbt in och räddningstjänsten och Sjöräddningssällskapet letar i vattnet. Pojken hittas välbehållen hos släktingar dagen efter.

Donsö. **En 40-årig kvinna försvinner i Göteborgs södra skärgård.** Flera hundra personer från bland annat hemvärnet, kustbevakningen, Missing People och ortsbefolkningen hjälper till i sökandet. Flera båtar från Försvarsmakten finns på plats. En dryg vecka senare hittas kvinnan död i vattnet. ● LB

Arvidsjaur. En kvinna i 70-årsåldern försvinner på sin spark i 30-gradig kyla i Arvidsjaur. Hemvärnet kallas in men hinner aldrig ut innan kvinnan hittas vid gott mod nästan tre mil bort.

Motala. **En 17-årig pojke anmäls försvunnen och ett stort sökpå-**

Musik i HvSS kurskatalog

Under 2014 kommer alla centrala musikkurser för hemvärnets musikkårer att läggas in i HvSS kurskatalog.

Ansvaret för de centrala musikutbildningarna har tidigare innehåfts av Bo Wallin på Rikshemvärvansavdelningen, men i och med Wallins pensionering under våren har man valt att flytta verksamheten till HvSS. Den centrala styrningen sker

dock fortfarande genom Rikshemvärvansavdelningen. Under 2014 kommer HvSS att få stöd från Hanseman Samuelsson på Elfsborgsgruppen.

– Vi räknar inte med att det blir några konsekvenser, utan räknar med att hemvärnsmusiken kommer att fortsätta att leva ett aktivt liv ute på förbanden, säger Bo Wallin. ● LB



Köttfria måndagar

I Norge har försvarsmakten infört köttfria måndagar för landets militärer.

– Vi ser en stadigt ökande medvetenhet kring miljövänlig mat. Köttfria dagar är en sak vi kan göra för miljön. Men vi baserar också beslutet på offentliga kostråd som säger att vi bör äta mindre kött för vår hälsas skull, säger örlogskapten och sektionschefen Pål H Stenberg vid det norska försvarets logistikorganisation till Aftenposten.

Det norska försvaret serverar 35 000 måltider per dag och genom detta beslut minskar man efterfrågan av kött med 150 ton per år.

Den norska försvarsmakten har i flera år dessutom kämpat för att kunna servera ekologisk mat. Stortinget har bestämt att 15 procent av den totala mängden mat som finns i samhället ska vara ekologisk före 2020. ● LB



5/6

är sista dagen för att anmäla sig till årets upplaga av Hv Patrull och rikstälingen för ungdomar inom hemvärnet, försvarsutbildarna och frivilligorganisationerna. Inbjudningar har gått ut till alla utbildningsgrupper. Ungdomstävlingarna genomförs vid Hemvärnets stridsskola i Vällinge 15–17/8 och Hv Patrull 22–24/8.

Vissste du att...

- Du kan få gratis tbe-vaccinering via försvarshälsan om det anses finnas behov för din tjänst.
- Fler underkläder har lagt in i utrustningskortet för männen.
- Varje soldat tilldelas två fältuniform m/90.
- Varje soldat tilldelas en m/90 L jacka.
- Bevakningskompanier tilldelas IGR (gruppradio) som håller på att delas ut.

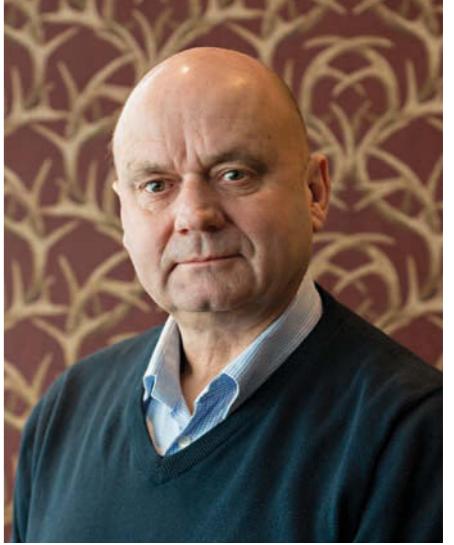


FOTO: LISA BJÖRK

Hallå där...

Håkan Walldén, ny 1:e vice ordförande i Rikshemvärvansrådet. I den rollen ska Håkan vara beredd att företräda hemvärnet och Rikshemvärvansrådet internt och externt på många olika nivåer. Han vill även öppna för att vara tillgänglig för hemvärnssoldater vad gäller medinflytande frågor.

Vad är din viktigaste uppgift i Rikshemvärvansrådet?

– Jag tycker att det är viktigt att hålla medinflytandespåret öppet och utveckla det. Det ska vara lätt att framföra sina åsikter. Man ska inte behöva tveka att höra av sig i en medinflytande fråga som inte går att lösa på lokal eller regional nivå. En hemvärnssoldat ska inte behöva gå linjevägen för att nå mig eller ombudsmannen. Det ska vara en så platt organisation som möjligt i det avseendet.

Hur kan man nå dig?

– På e-post: vice.ordf.rhvr@hemvarnet.se eller telefon 070-632 6565. ● LB



Namn: Håkan Walldén.

Ålder: 62.

Bostadsort: Norrköping.

Civil yrke: Bonde/egen företagare.

Befattning i hemvärnet: Kompanichef i 31.bataljonen (Livgrenadjärbataljonen).

Tid i hv: 15 år.

Varför hv: Hemvärnet har en bred och intressant verksamhet även i den kustnära miljön. Som reservofficer i marinen var det ett naturligt steg att fortsätta i Hemvärnet med marina uppgifter.

Så många specialister ska rekryteras varje år

I höstas kom Försvarsmaktens nya direktiv avseende framtida rekrytering för frivillig försvarsverksamhet. Syftet är att ange konkreta mål för hur rekryteringen av specialister ska se ut i siffror.

HEMVÄRNET BESTÅR I DAG av cirka 22 000 befattningar varav ca 5 100 är befattningar för specialister. Försvarsmakten räknar med att varje bataljon årligen omsätter tio procent av sin personal. Med en kalkylrad genomsnittlig tjänstgöringstid på tio år har Försvarsmakten därmed ett årligt behov av att teckna cirka 600 nya frivilligavtal för tjänstgöring i hemvärvnet.

För att vidmakthålla förbandsuppfyllnaden måste de frivilliga försvarsorganisationerna årligen producera och leverera minst tio procent av de befattningar man

har utbildnings- och rekryteringsansvar för. För hundekipage, som utbildas av Svenska Brukshundklubben, gäller 15 procent på grund av att hundens genomsnittliga tjänstgöringstid endast är sju år.

Siffrorna visar hur många personer som varje frivillig försvarsorganisation minst måste utbilda och leverera till hemvärvnet årligen. De siffrorna är baserade på den teoretiska omsättningsrekryteringen, alltså när förbanden är uppfyllda, och inte mot befintliga brister. ●



FRIVILLIGA FLYGKÅREN
Totalt: **278** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **28**
Fördelning:
Flygförare: **28**



FOTO: ANDREAS EKLUND



SVENSKA FÖRSVARSBUTBILDNINGSFÖRBUNDET
Totalt: **1006** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **101**
Fördelning:
Saneringssoldat: **9**
Pionjärsoldat: **4**
Hemvärnssjukvårdare: **88**



FLYGVAPENFRIVILLIGAS RIKSFÖRBUND
Totalt: **84** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **8**
Fördelning:
Underrättelsessoldater: **8**



SVERIGES BILKÅRENS RIKSFÖRBUND
Totalt: **1361** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **137**
Fördelning:
Bilförfare: **93**
Skyttesoldat/bandvagnsförare: **44**



FRIVILLIGA MOTORCYKELKÅRENRNAS RIKSFÖRBUND
Totalt: **643** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **65**
Fördelning:
Mc-ordonnans: **65**



FRIVILLIGA RADIOORGANISATIONEN
Totalt: **551** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **55**
Fördelning:
Signalist: **55**



FÖRSVARETS PERSONAL-TJÄNSTEFÖRBUND
Totalt: **80** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **8**
Fördelning:
Personalbefäl: **8**



RIKSFÖRBUNDET SVERIGES LOTTAKÅRER
Totalt: **1126** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **113**
Fördelning:
Kock: **57**
Stabsassistent: **56**



SJÖVÄRNSKÅRENRNAS RIKSFÖRBUND
Totalt: **347** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **35**
Fördelning:
Besättningsman: **35**



SVENSKA BRUKSHUND-KLUBBEN
Totalt: **748** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **112 (15 %)**
Fördelning:
Hundförare: **112**
Tolo/ammunitions-soldater: **2**



SVENSKA PISTOL-SKYTTEFÖRBUNDET OCH SVENSKA SKYTTE-SPORTFÖRBUNDET
Totalt: **21** befattningar
Behöver rekrytera
årligen minst: **2**
Fördelning:
Tolo/ammunitions-soldater: **2**

Soldat i vintertider

Att bevara kroppens normala funktion i kyla kräver kunskap och färdigheter. Och för soldaten innebär mötet med vintern både möjligheter och påfrestningar.



SNÖ, KYLA OCH MÖRKER. Under fyra till sex av årets månader har Sverige vinter. Meteologiskt definieras vintern som den period då medeltemperaturen är 0°C eller lägre under fem dygn i följd. Men vårt avlänga land innebär stora vädervariationer och temperaturskillnader; medan vintern i de nordliga delarna kan anlända redan i oktober kan den i syd dröja ända till januari. Varje miljötyp har sina utmaningar och förutsätter därför olika

beteenden. I söder karakteriseras årsitiden av blöta förhållanden med stark vind och regn, medan den i norr utmärker sig genom extrem kyla och mycket snö.

– I Sverige är vintern en del av vår naturliga miljö och det förväntas av oss att vi kan hantera och verka i den, säger major Tony Gustafsson som arbetar som utbildningschef vid Försvarsmaktens vinterenhet i Arvidsjaur.

Vinterenheten i Arvidsjaur är en av

världens ledande utbildningsplatser och utbildar årligen 800–1000 personer i vintermiljö. De flesta som utbildas kommer från Officershögskolan, men även soldater från hemvärvet hämtar kunskaper därifrån.

Ansvaret för att dagens hemvärnssoldater är utbildade i vintermiljö ligger i dag dock på de egna förbanden. ●

Läs mer i "Vintersoldat – soldatreglemente för vinterförhållanden".

Människokroppen och kyla

KROPPEN STRÄVAR EFTER att upprätthålla en temperatur på 37 grader Celsius för att vitala delar ska fungera. Kroppsvärmen regleras genom blodcirkulationen och den mängd blod som strömmar från kroppens kärna till de yttre delarna som hud, händer och fötter. För att kroppen vid kyla ska kunna behålla värmen i den vitala kärnan minskas blodtillförseln till de yttre delarna vilket i stället resulterar i sämre funktion i händer och fötter.

Din kropp förlorar värme på flera sätt:
LEDNING – vid kontakt med kalla ytor
VÄRMESTRÅLNING – från hud på kropspartier som inte täcks av kläder
KONVEKTION – när vind och kall luft möter kroppen

AVDUNSTNING – via luften vi andas ut och genom huden i form av svett. Kallt klimat med väta, vind och brist på rörelse där kroppen inte lyckas generera värme innebär därför snabbt stora värmeföruster som kan leda till allmän nedkyllning. Sjunker kroppstemperaturen tillräckligt lågt kan den drabbade bli medvetlös, få nedsatt andning och hjärtverksamhet och i värsta fall dö.

TROT UTBILDNING OCH kontinuerliga övningar drabbas soldater varje år av kylskador. *Lokal ytlig kylskada* är vanligast att råka ut för och den lämnar ofta inga spår om den behandlas i tid. En lokal kylskada innebär att en avgränsad del av kroppen

drabbas, vanligtvis i ansikte, på händer eller fötter.

Ytliga skador kännetecknas av vita fläckar, då det yttersta lager av huden fryser, och stickande smärta. De kan behandlas genom att värmas med kroppsvärme, vara i rörelse, förstärka klädseln eller komma i skydd för vind.

En djup kylskada är allvarlig och behöver behandlas av läkare. Huden blir vitgul, hård och känslös. Behandling är mycket smärtsam och kan innebära att de drabbade delarna måste amputeras.

Kontroll av den egna kroppen samt ens kamrater före, under och efter verksamhet i kyla är det bästa sättet att undvika kylskador. ●

F Tecken på allmän nedkyllning:

Dålig motorik. Försämrat omdöme. Slö och likgiltig. Oförmåga att använda händerna.

Expertens vintertips

- Förberedelse är a och o för överlevnad, tänk igenom vad du ska göra.
- Kom ihåg att kylan alltid är skarp!

"Se till att göra vintern till din vän, annars har du två fiender: kylan och personen som skjuter på dig."

Tony Gustafsson vid Vinterenheten i Arvidsjaur.

Leif Grape från Lapplandsjägarbataljonen är klädd för kallt väder.

Rätt klädsel

FÖRMÅGAN ATT TILLÄMPA klädseln är särskilt viktig i vintermiljö. Enligt Tony Gustafsson är en vanlig missuppfattning att kläderna man väljer ska tillföra värme. Men det handlar i stället om att kläderna ska kunna isolera värmen från kroppen.

– Rätt materialval är avgörande. Väljer man bomull närmast kroppen så kommer man att börja frysas för att materialet samlar vatten och vatten leder bort värme 25 gånger bättre än luft med samma temperatur. Välj plagg i moderna funktionsmaterial till exempel plast eller ull, säger Tony Gustafsson.

KLÄDSELEN MÅSTE ÄVEN vara anpassad för att kunna göra sig av med överskottsvärme och förhindra svettning. Inte bara temperaturen styrs valet av kläder utan även typen av verksamhet, hur mycket du kommer att röra dig. Man ska sträva efter flerskiktsprincipen, flera tunna lager som gör det möjligt att anpassa klädseln: Innerskikt som transporterar bort fukt, mellanskikt, som isolerar luft och även binder den fukt som kommer från kroppen, och ytterskikt som står emot vind och väta.

Kläder ska vara lagom rymliga för att ge plats åt luft mellan de olika skikten, vilket håller kvar värmen. Även i skor och handskar bör flerskiktsprincipen användas.

Det viktigaste för att förblivit varm i kylan är att hålla sig torr. I snitt svettas en person två centiliter om fötterna under aktivitet. Så ha alltid med dig ombytte och byt strumpor ofta! ●



Pälsmössa / fältmössa / hjälmunderlag
Byt beroende på aktivitet.

Snödräkt
Ta på värmejacka och -byxor vid behov.

Femfingershandskar / vantar eller tumhandskar med inner-vante

Vinterkänga med inläggssulor



Vinterstrid

Att framrycka till fots i snö går långsamt, men kalla vinterförhållanden öppnar upp för nya möjligheter att förflytta sig. När vatten fryser och marken blir hård av tjäle blir vattendrag och myrar plötsligt användbara färdvägar. Bandvagnar får lättare att förflytta sig när snön fyller ut ojämnn terräng och skidor och pulkor blir effektiva hjälpmedel. Men förflyttnings i vintermiljö kräver en annan planering och riskmedvetenhet samt kunskap för att kunna läsa av terrängen.

VAPEN ÄR KÄNSLIGA för temperaturskillnader. Kondens skapas på vapnet när det flyttas inifrån värme ut till kyla. Kondensen fryser sedan till is som kan påverka vapnets funktion och i värsta fall orsaka vapensprängning. Det är viktigt att ha extra koll på vapnets funktionsduglighet. Snö och vind minskar också sikten, och avstånden för att bekämpa mål blir kortare. Även effekten av splitterammunition försämras i djup snö.

Både soldater och fordon förbrukar mer energi under strid i vinterklimat och planeringen blir avgörande för att lyckas. ●

Förutsättningar för stridsvärdet:
Kondition.
Mat och vätska.
Kläder och utrustning.
Hygien.
Vila.
Planering.

Ät och drick

UNDER VINTERFÖRHÅLLANDE gör kroppen av med mer vätska och energi än normalt. Vätska försätts med utandningsluften och går även åt till att varma upp och fukta den torra kalla luft vi andas in.

I kylan förlorar kroppen också vätska genom njurarna vilket märks genom att vårt behov av att kissa ökar. Trots detta gör kylan att vi ofta inte uppfattar törsten.

För att behålla energin är en energirik och väl sammansatt kost viktig. Kaloribehovet som i normala fall för en vuxen mänskliga ligger runt 2 000–2 500 kalorier kan uppgå till 3 500–7 000 kalorier per dygn. ●

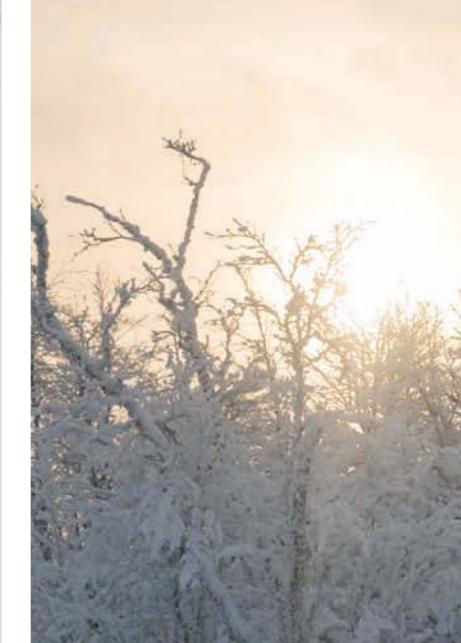


Vintermissar

ÖVERTRO PÅ SIN EGEN förmåga är enligt Tony Gustafsson det vanligaste misstaget i vintermiljö. Han menar att allt hänger på rutiner och den stund man gör avkall från dem så äventyrar man både sig själv och sitt förband.

– Det kan handla om att till exempel inte byta strumpor, säger Tony Gustafsson.

Att verka i vintermiljö kräver finger-toppskänsla där alla individer är unika i kylan. Planering och ledarskap är viktiga faktorer för att undvika problem. ●



Kostråd:

- Du bör dricka 4–5 liter vatten per dygn.
- Drick små mängder ofta.
- Drick och ät varmt, kall mat och dryck stjäl energi.
- Vätskan tas upp lättare om den förses med kolhydrater, till exempel drivsockerpulver.
- Kosten bör bestå av största delen kolhydrater och fett.
- Ha russin, kex eller choklad som extra energi i fickan!

Se upp för!

BRÄNNSKADOR OCH SNÖBLINDHET AV SOLEN. Solstrålarna reflekteras mot snön och är mycket starka. Näsa, läppar, kinder och öron är särskilt utsatta och kräver skydd i tid. När hornhinnan får för mycket ultraviolett ljus kan snöblindhet uppstå. Använd alltid solglasögon som även skyddar runt ögat.

KOLDIOXID OCH KOLMONOXIDFÖRGIFTNING. I tät utrymmen utan ordentlig lufttillförsel blir koncentrationen av koldioxid starkt i luften vilket ger syrebrist. Kolmonoxid bildas vid ofullständig förbränning, till exempel vid smältnings av snö. Inne i en snöbivack har kolmonoxiden inte någonstans att ta vägen och blockerar blodets syreupptagningsförmåga. Se till att lufttillförseln är god!

Yngst i Rikshemvärnsrådet

Kvartermästare Alexandros Kalotinis vill vara med och påverka hemvärnets framtid. Medinflytande och rekrytering är hans hjärtefrågor.

Varför är du intresserad av att sitta i Rikshemvärnsrådet?

– Jag ser det som en chans att få vara med och påverka. Dessutom får man reda på vad som händer i hemvänet i framtiden och vad som kan tänkas vara på gång, och vilka frågor man behöver jobba mer med, det är de största anledningarna. Jag är även intresserad av personal och medinflytande inom hemvänet. Det är ju en väldigt bred organisation med många olika mäniskor och erfarenheter och det är något jag tycker man ska ta vara på.

Ser du några nackdelar/fördelar med att vara yngst?

– Nej, inga nackdelar. Livserfarenhet är ju något man måste bygga på under många år. Men med tre utlandsmissioner i bagaget och att ha varit med i hemvänet i sex år är det ändå en ganska bra grund att stå på, tycker jag. Jag har en del erfarenheter, vissa saker vet jag och vissa vet jag inte, men det är ju samma för alla mäniskor.

Hur tror du att åldersskillnader spelar roll i hemvänet?

– Är det en homogen grupp får man samma syn på det mesta. Har man en brett fördelning av ålder och varifrån man kommer så får man ett bättre underlag för att välja vad som är bäst. Om man kan få fler unga att verkligen känna att de kan påverka och göra skillnad i sin egen verksamhet, desto bättre kan det bli.

Du sitter i medaljutskottet. Varför valde du just det?

– Jag är framför allt väldigt intresserad av heraldik och så kändes det som ett bra och lagom stort sätt att börja. Jag och min sambosambo har ett ganska hektiskt år framför oss så det finns inte riktigt tid för att åka i väg en gång i månaden som man gör i vissa utskott.

Har du någon idé om hur vi ska rekrytera fler till hemvänet?

– Jag tror att gemene man inte vet vad hemvänet gör i samhället, hur många timmar vi faktiskt lägger ner bara på stöd till samhället. De vet inte att det finns män och kvinnor runt om i hela landet som är beredda att bara efter ett samtal ta på sig

sin uniform, när som helst på dygnet, och gå ut och exempelvis hjälpa till och leta efter försvunna mäniskor. Vi måste få ut det budskapet. Vi är lite dåliga på att informera våra egna om att de kan uttala sig i pressen. Hur de kan uppmuntra och få in nya mäniskor. Vi måste bli bättre på att hjälpa till att sprida informationen om oss och vad vi gör och kan göra. ●

Intervju Alexandros Kalotinis.

Ålder 28.

Befattning i hemvänet **Kvartermästare i 121:a Insatskompaniet, Norrbottens-bataljonen.**

Utlandsmissioner **Två till Kosovo, en till Uganda som instruktör (EUTM)**

Civilt yrke **Läser datateknik på Luleå tekniska universitet.**

Aktuell som **Yngsta ordinarie ledamoten i Rikshemvärnsrådet.**

VETA
MER OM
NÄGON?

Maila intervjustips till
reporter@tidningen
hemvartnet.se



”

Jag tror att gemene man inte vet vad hemvänet gör i samhället, hur många timmar vi faktiskt lägger ner bara på stöd till samhället.

Alexandros Kalotinis

FÄRD ÖVER SNÖN

Snötäckta myrar och snårig terräng. Bandvagnen är ett utmärkt transportmedel i vintermiljö. Men att bemästra fordonet i snö kräver både kunskap och is i magen.



N

Nattens mörker ligger kvar över Kiruna. Det är första lördagen i februari och klockan närmar sig åtta. Termometern visar minus 16 grader, varmt i förhållande till årstiden, men de snögnistrande gatorna är än så länge tommna. I en lektionssal inne på Lapplands regemente, gamla I 22, står Peter Brask, bataljonsinstruktör för Lapplandsjägarbataljonen och Gränsjägarbataljonen. Han dricker ur mappmuggen med kaffe och betraktar personerna framför sig. Den skara som trotsat morgonmörkret är deltagarna som ska genomföra bandvagnsutbildning vinter.

– Då var alla samlade. Välkomna, säger Peter Brask när de sista deltagarna slagit sig ned vid borden.

Praktisk information inför helgen och teori om vinterkörsning med bandvagn blandas med skämt och skratt. För några är det här första vinterpasset, en del i att bli godkänd bandvagnsförare i hemvänet. Förarbeivet kräver en veckas grundutbildning och två helger vinterköring.

I FÖRARSÄTET på en bandvagn av modell 206 sitter Per-Erik Asplund. Han har varit med i hemvänet sedan 1977 men började sin bandvagnsutbildning i somras.

– Jag var skytt innan men skadade knät och blev erbjuden en plats på pack och tross, säger han.

Han vrider om startnyckeln och ser nöjd ut när vagnen sätts i rörelse. Vibrationerna sprider sig i fordonet medan bandvagnen passerar hus och snötäckta träd. Hörselskydd är ett måste. Dagens marschmål för fordonskaravanen är Kalixfors skjutfält.

ULLA SYDBERG ökar farten och tar sikte på snövallen framför sig, men där tar det stopp. Snön är hård och bandvagnen visar inga tecken på att åka framåt.

– Vagnen slirar bara, säger hon med huvudet ut genom rutan.



15 : 26
Dags för orientering.
Peter Brask går igenom terrängen och möjliga färdvägar för förarna.



10 : 49

Jan Sydberg tar sig an plogvallarna i Kalixfors.
Det gäller att kunna hantera bandvagnen i alla typer av snö.



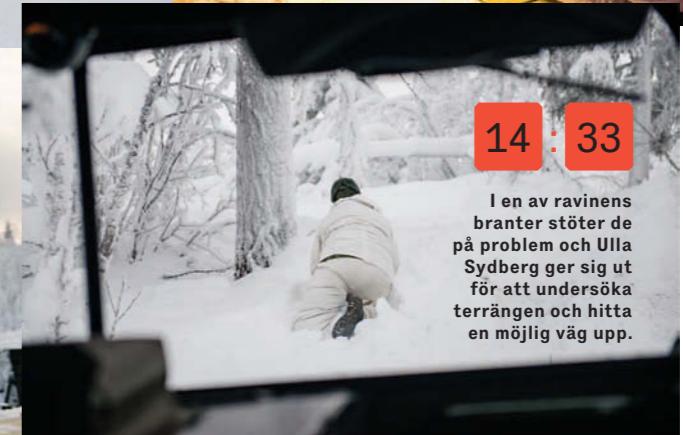
08 : 00
Elden från brännarna sprakar i vintermörkret.
Det är tid att starta i gång fordonen efter natten.



09 : 09
Inne på gamla I 22 hämtar deltagarna ut sina bandvagnar för att bege sig mot Kalixfors skjutfält och helgens övningar.



11 : 40
Jan Sydberg och de andra deltagarna har nått slutdestinationen i Kuosanen och nu väntar bara resan hem.



14 : 33

I en av ravinens branter stöter de på problem och Ulla Sydberg ger sig ut för att undersöka terrängen och hitta en möjlig väg upp.

– Det gäller att tänka till före, då klarar man sig ganska långt, säger Jan Sydberg.

Så sätts vagnen i rörelse och försvinner in bland träderna. Hastighetsmätaren visar 15 kilometer i timmen. Snötyngda grenar river mot sidorna och fordonet får arbeta för att ta sig fram.

Det är ett lågmält samarbete mellan förare och kartläsare, ljuset från motorerna överröstar allt. De stannar till när något behöver diskuteras. Utanför fönstren smälter snö och himmel samman, allt är vitt.

”Det finns alltid en risk på vintern när man inte ser marken och underlaget.”

– Vrid på ratten och mal sönder kanten. Stora rörelser och lite högre fart, instruerar Peter Brask som står utanför och försöker coacha.

Vagnen backar.

– Jag är för feg, säger Ulla Sydberg och skrattar innan hon trycker ner gasen för ett nytt försök. Fordonet hittar fäste i snön och klättrar upp för plogvallen, tills den står rätt upp i luften. Kraften trycker kroppen tillbaka i sätet, som om snövallen förvandlats till ett stort berg. På toppen gäller det att ta det försiktigt för att inte falla över krönet. Både fram- och bakvagn ska följa med.

Varje vagn består av ett par. En förare och en kartläsare. Det gäller att ha gått

Deltagarna fortsätter att bestiga plogvallar av olika karaktär – hårdare och mjuka, packad och porös snö, små och stora. Det gäller att kunna hantera sitt fordon på alla underlag.

Vagnen backar.

FLÄSK OCH POTATIS SERVERAS inne i matsalen. Energi behövs för aktiviteten i snön. När maten är uppåten byts tallrikarna på bordet ut mot kartor. Det är dags för ny orderrivning.

– Marschmålet är Koivumaaravinen, säger Peter Brask.

– Det finns alltid en risk på vintern när man inte ser marken och underlaget. Det

igenom den planerade sträckan på kartan innan man ger sig av. Snödräkt och förstärkt klädsel äker på, innan deltagarna försvinner tillbaka till sina fordon.

– Jag har nollat mätaren, säger Ulla Sydberg från förarsätet.

För att veta hur långt de åkt i den förvillande terrängen används bandvagnens avståndsmätare. På passagerarsidan sitter Jan Sydberg, hennes vagnskamrat och tillika man. Med karta och kompass försöker han avgöra vilken väg som verkar lämpligast att åka.

är svårt att se konturer av det som finns därunder. Följer man inte med på kartan kan oväntade saker dyka upp, säger Ulla Sydberg.

– Om ni inte kommer fram ska ni lösa problemet. Fältarbete! Ta hjälp av ledaren, säger han.

Jan Sydberg har tagit plats vid ratten. Till en början går allt lätt och vagnen sick-sackar sig fram i terrängen, uppför backar och genom skarpa svängar, men sedan blir det problem. En brant backe och Jan Sydberg gasar men banden spinner utan att få fäste och han får backa ner igen.

– Vi måste gå ut och titta hur det ser ut. En framkomlig väg är eventuellt till vänster om stenen, säger han och pekar.

Ulla Sydberg kliver ur vagnen och går upp i backen för att undersöka terrängen. Hon känner igenom snön för att kolla hur underlaget ser ut och lokalisera eventuella stenar. Hon ger tummen upp till Jan som tar sats för ett nytt försök. Men vagnen slirar och sidospegeln krossas mot ett träd – det går inte att komma upp.

Snön har trängts undan och underlaget blottats. Stenar och rötter som är hala och omöjliga att få fäste på har kommit fram. Flera av vagnarna kommer i kapp och alla kliver ur för att hjälpa till.

– Det här är enda vägen upp. Antingen får ni hugga en ny väg eller hitta ett annat alternativ. Vagnarna ska upp! beordrar Peter Brask.

Gruppen enas om att hugga slanor för att ge fäste åt bandvagnen. Yxor och spadar plockas fram och sedan är arbetet i full gång. Den grå himlen har klarnat upp och ett svagt rosa skimmer ligger längs trätopparna.

Banden får fäste om stammar, grenar och kvistar som lagts över stenarna och Jan Sydberg lyckas styra uppför backen.

En lyckad insats och snart har alla vagnar tagit sig upp.

MÖRKRET HAR ÅTER lagt sig över Kiruna. Avskärmad belysning monteras på fordonen innan de vagnsvis ger sig av för att framrycka till två angivna destinationer. De tar sig fram under tytsnad, allt som hörs är motorernas vibrerande. Den smala mänstrimman och stjärnorna lämnar ett svag ljus över det böljande snölandskapet. De vita konturerna suddas ut och det är svårt att urskilja verkligheten. Långsamt rör sig vagnen över myren. Jan Sydberg tar ut kompassriktningen i det röda ljuset från pannlampa. Det gäller att vänja ögonen för att få fullgott mörkerseende.

De når den första destinationen utan problem. Sedan bär det av in i skogen. Terrängen är tät och grenar klamar sig



**FLER
BILDER PÅ
SAJTEN**

www.tidningenhemvarnet.se

Peter Maagaard tar sig an plogvallarna.

fast runt fordonet. Plötsligt slacker mörkerbelysningen och det blir näst intill svart. Jan Sydberg går ut för att undersöka lamporna. Efter lite pillande får han i gång den ena.

Så fortsätter de framåt i ljuset från den kvarstående lampan.

SÖNDAGSMORGN OCH klockan är strax efter halv åtta. Natten har varit god, några deltagare har övernattat på logement i Kalixfors medan Kirunaborna spenderat natten på hemmaplan. Temperaturen har stigit men vinden biter i kinderna. Gårdagen avslutades med ordervivning och de är nu i färd med att starta i gång fordonen. Att få i gång motorvärmarna är inte helt enkelt. Mikael Töyrä sitter på huk och försöker få brännaren att nå rätt temperatur. Men vinden sliter i elden och det krävs flera försök innan lågan övergår i blått. Men en timme senare är alla fordon varma och fungerande.

– Ja då rullar vi, säger Leif Grape och stänger dörren till förarsätet.

Vagnarna har parats ihop två och två för att kunna understödja varandra. Ulla och Jan Sydberg tar täten medan Leifs vagn följer efter.

VAGNARNA STANNAR. Kartan visar att det ska vara en bäck framför dem, men snön gör det omöjligt att avgöra huruvida den går att ta sig över.

– Man måste försöka läsa av naturen. Det är svårt men det går, säger Jan Sydberg och ger sig ut för fältarbete.

Utanför vagnen sjunker han omedelbart ner i meterdjup snö. Han vadjar framåt i det vita motståndet. Slutligen vinkar han åt de andra att allt är okej.

Vagnarna kör så kallad "matta" vilket innebär att fordonen inte kör i varandras spår utan omlopp för att platta till den snövall som bildas mellan banden.

– Om de spanar på oss från luften så syns inte spåren lika tydligt och det underlättar även för andra fordon att ta sig fram, säger Ulla Sydberg.

SOLEN TITTAR FRAM när vagnarna når slutdestinationen i Kuosanen. Peter Brask är nöjd med helgens utbildning och ställer upp alla för ett gruppfoto.

– Det brukar alltid hända något oväntat och många lärdomar brukar falla på plats. Det är roligt när man märker att deltagarna tycker att det är kul och att det verkligen ger dem något, säger han.

Och Ulla Sydberg håller med om att det är roligt.

– Jag har haft många fantastiska upplevelser från bandvagnen, säger hon.

Det är glada miner när deltagarna hoppar in i vagnarna igen. Humöret är på topp trots en del utmaningar. Och än är inte färdens över, nu väntar resan tillbaka till Kalixfors och på vägen dit kan vad som helst hända. ●

"Det här är enda vägen upp. Antingen får ni hugga en ny väg eller hitta ett annat alternativ. Vagnarna ska upp!"



Bandvagnen är ett utmärkt transportfordon i vintermiljö. Helgens köring i Koivumaaravinen bjöd på utmaningar.



Bussig kurs

PÅ GOTLAND ÄR DET MINUS fem grader och det har just börjat blåsa. I utkanten av Visby ligger det gamla nedlagda regementet där Gotlandsgruppen håller till. Vinden biter ordentligt i kinderna när nio taggade hemvärnssoldater börjar genomföra första steget för att få köra minibuss i Försvarsmakten.

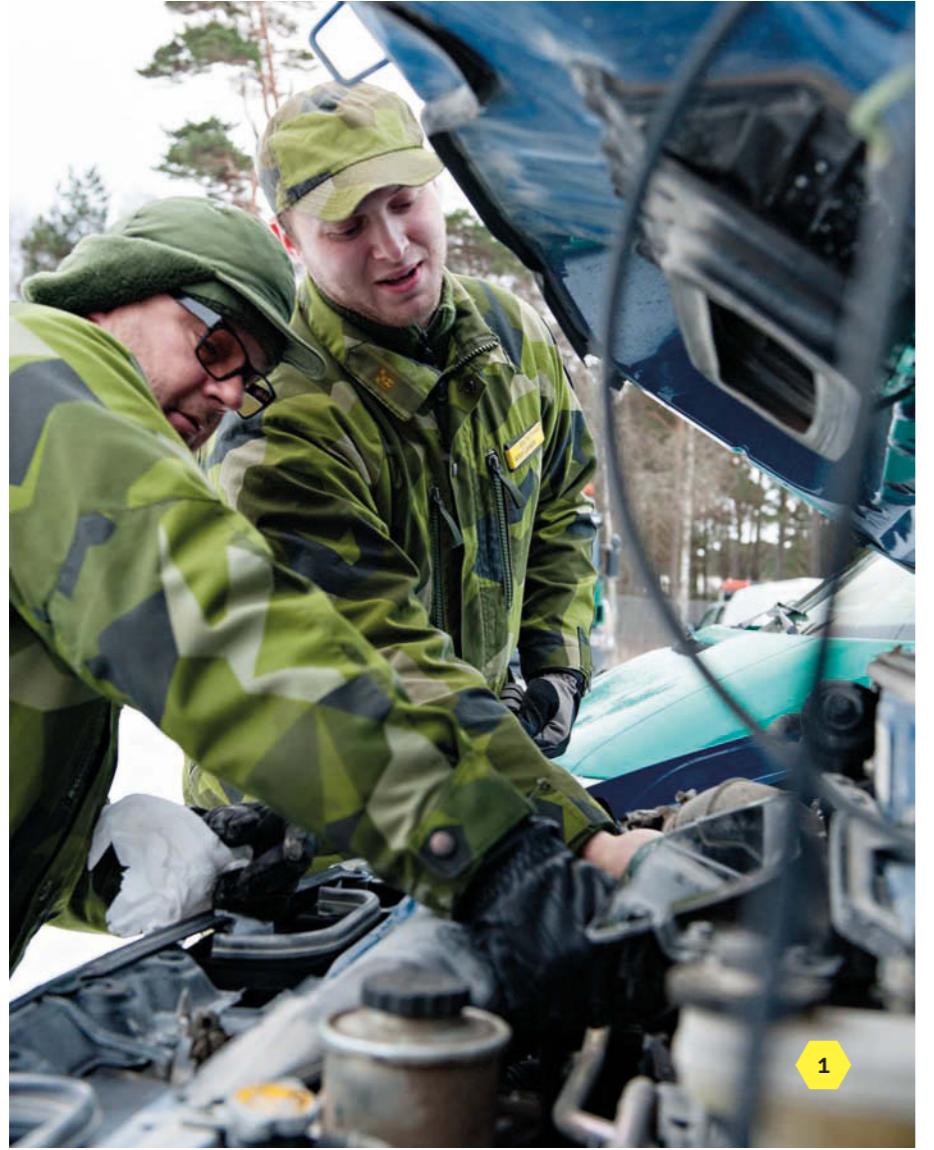
Marie Hoas, motorinstruktör, och Ulf Nilsson, militär trafikledare, tar emot deltagarna innan de fem minibussarna delas ut. Det blir två personer på nästan varje buss.

PRECIS SOM MED alla andra fordon, personbil undantaget, så måste man ha ett förarbevis för att över huvud taget få sätta sig bakom ratten och framföra fordonet i Försvarsmaktens regi. Utbildningen är cirka 30 timmar lång och innehåller både teori och praktik. Dagen börjar med den praktiska biten.

Deltagarna börjar med att göra en fullständig säkerhetskontroll före körning på alla bilar. Instrument, vätskor, finns verktyg för hjulbyte? Allt överblickas av Marie Hoas. En av busarnas elanslutning till släpvagnen är påbackad och måste åtgärdas. Den som fått bilen på sitt ansvar under dagen skriver en felrapport och lämnar in.

UNDER DAGEN BLIR det mest körning av olika slag, både på körplanen utanför byggnaden och senare även i stan. Förarna byter av varandra mellan varven. Dagen avslutas med det roligaste, halkbanan. Sen får de gå hem och läsa ett antal timmar i teoriboken innan de gör det militära trafikteoriprovet om några veckor.

Ett förarbevis för minibuss gäller i tio år.



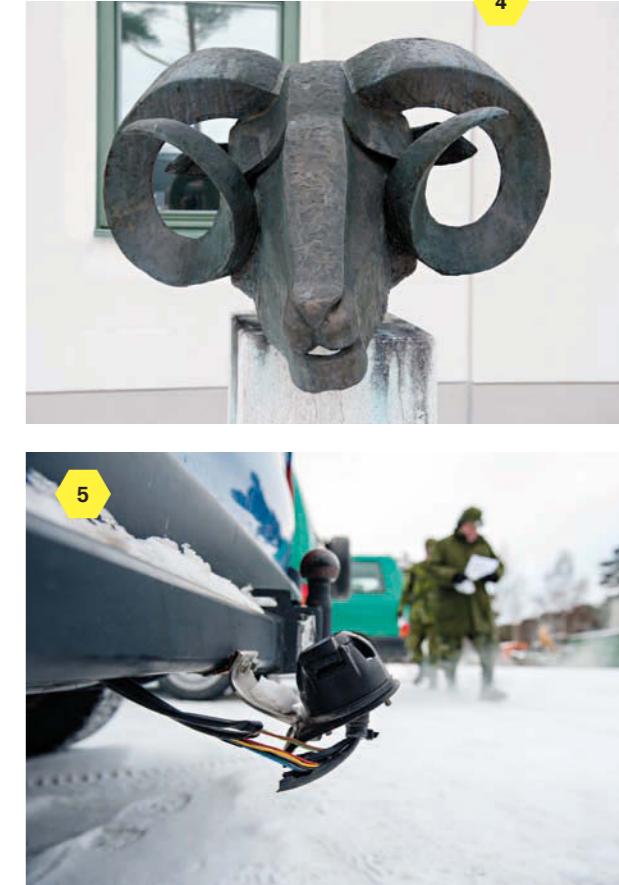
1



2



3



4



6

1. Innan körning ska fordonen kontrolleras. Claes Nysell och Anton Larsson undersöker vätskenivåerna enligt instruktionsboken.
2. Det här hjulet har nog aldrig blivit lossat, konstaterar bröderna Oscar och Anton Wetterstrand efter att ha fått byta av varandra och kämpat för att få loss extrahjulet.
3. Utanför fordonshallen går Marie Hoas igenom vad som ska ske under dagen. Den första slingan som de ska köra är på området men med många svängar och en backdel.
4. Två gutfår/gotlandsfår i betong håller utik i utanför fordonshallen.
5. Trasiga delar på fordonet ska anmälas på särskild blankett och lämnas in, annars blir det aldrig lagat.
6. På körplanen står uppställda koner i en rak linje på flera ställen. Här ska det köras slalom, både framåt och bakåt. Konerna står ganska tight så det gäller att köra så nära in på som möjligt. Här lär man sig även hur viktigt det är att ha koll på var bilens hjul är.
– Det gick ju ganska bra. Däremot var det svårt att se konerna när man körde framåt. Det gick lättare när man backade, säger Claes Nysell.

FLER
BILDER PÅ
WEBBEN

www.tidningen.hemvarnet.se

Krigets strateger

När fienden anländer kräver varje steg organisation och struktur. Omgivna av kartor och datorer övar tio svenska bataljoner för att skydda och bevakा.



10

Decemberhimlen hänger grådisig över ledningsregementet inne på Enköpings garnison. Enstaka solstrålar tar sig ige-nom och möter snön som under natten lagt sig över marken. Det är lördag och tredje dagen av ledningsövningen Geltic Bear. Här har bataljoner från militärregion syd samlats, 350 övande – med spelledning och driftpersonal sammanlagt över 500 personer.

Musik sprider sig bland personerna i lokalen. Kängbeklädda fötter i rörelse stannar upp, samtal tytsnar och blickar värds från kaffekoppar mot tv:n på vägen i entrén. På skärmen visas bilder av strider från kusten medan nyhetsankaret rapporterar det aktuella läget – fienden har anfallit och Sverige befinner sig i krig.

GELTIC BEAR ANORDNADES första gången 2009 och genomförs nu två gånger om året för att landets hemvärnsbataljoner ska ges möjlighet att öva sina färdigheter i ledning. Varje stab har instruktörer som vägleder gruppen.

– Övningen är inriktad på att utbilda och inte på att testa deltagarna, säger Tomas Hillemar som är planerings- och utvärderingsansvarig för Geltic Bear.

Deltagarna tar sig genom spelet via olika utbildningsmoment där målet är att bevara och utveckla den ledningsförmåga och kompetens som finns. De samträner stabens funktioner och personal samt finslipar gruppens arbetsmetoder. Målet är att varje stab ska genomföra övningen vartannat år, men för många på plats är detta första gången.

I EN LABYRINT AV smala korridorer är de olika staberna utplacerade. Spelledningen och de som över befinner sig i var sin hall. Bataljonschef Patrik Holmgren kliver in i det som utgör ledningscentralen. Där sker den minutoperativa ledningen – samord-

ning av olika insatser och bedömningar av det aktuella läget. Personalens blickar är fokuserade.

– Vi kollar vår metodik, utbildar, rättar till och blir bättre, säger Patrik Holmgren.

DATORER SURRAR, PAPPER och pärmar är staplade om vartannat. Allt dokumenteras, ordning och reda är a och o för att kunna sköta arbetsuppgifterna på den begränsade ytan. Mycket information ska sammanställas och hamna hos rätt person. Staberna arbetar i skift för att kunna bemanna de olika funktionerna dygnet runt.

Med blicken fast på datorskärmen sitter sambandsgruppchef Susanne Månsson inne i ett av de små rummen. Hon tycker att allt flutit på bra under de första dygnen.

– Just nu inväntar vi att det ska häcka något nytt, säger hon.

Det är mycket arbete som ligger bakom övningen, ungefär ett års förberedelsetid. Björn Olsson, chef för Hemvärnets stridsskola och övningsledare för Geltic Bear, menar att övningen blivit bättre för varje år och han är nöjd med hur den fortlöpt hittills.

– Svårigheten ligger i att alla ska kunna hitta konkreta uppgifter för att hålla sig aktiverade under hela övningen, berättar han.

Allt efter att övningen fortskrider höjs ambitionsnivån och svårighetsgraden. Scenariot löper från fred till krig. Krisscenariot där bataljonerna får öva ledning av väpnad strid är nytt för 2013.

– Det är först i krig som alla olika funktioner får press på sig och verkligen kan övas, förklarar Björn Olsson.

HÄNDELSER SPELAS UT under övningens gång som deltagarna agerar mot. Det är ett tvärsnitt ur befolkningen med mycket kompetens, allt från hantverk till juridik.

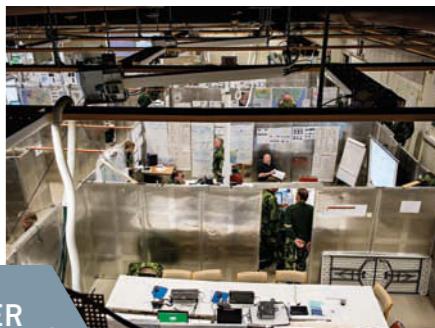
– De civila kompetenserna är hemvärnets styrka, säger Björn Olsson.

Rolf Arsenius lägger benen i kors där han sitter på skrivbordsstolen och be-traktar den lilla skaran som slagit sig ner i en ring runt honom.

– Hur många av er har någon gång pratat med en journalist? frågar han.

Ett fåtal personer sträcker upp handen. Rolf Arsenius kommer från Criscom som utbildar kriskommunikatörer till bland annat Försvarsmakten. Tillsammans med sina kolleger är han här för att medieräna staberna. Lära dem hur de i en krigs-

situation berättar för medierna vad som faktiskt har hänt och hur de når ut till allmänheten med information. Som en del av spelet får deltagarna möta pressen och uttala sig för både tidning och tv.



FLER
BILDER PÅ
SAJTEN

www.tidningen.hemvarden.se

KLOCKAN HAR PASSERAT tre och cheferna för de olika grupperna tränger ihop sig i ett rum märkt med orden ”order och mäss”. Det är dags för stabsorientering och Eric Brose börjar gå igenom det aktuella läget. Powerpointkanonen visar en kurva över helgens väderprognos, all information är viktig för att kunna ge lämpliga order och för att bataljonerna i sin tur ska kunna lösa sina uppgifter.

Sorl sprider sig från de små rummen ut i korridoren. Upphängda lakan skyddar mot insyn, de dras för lite noggrannare nära ögon från utomstående försöker kika in. Här är allt hemligt och det gäller att skydda verksamheten från obehöriga. Även civila aktörer från flyg, polis och räddningstjänst är inblandade i övningen för att bidra med korrekt information om lokala förhållanden och ge spelet ytterligare en dimension. Alla funktioner finns under ett och samma tak, en utmärkt träningsmiljö enligt stabschefen Torkel Nordwall.

Jackor upphängda på klädställningar, temperaturen och den aningen syrefat-tiga luften inne i förläggningen gör sig påmind. Många delar på utrymmet, men det för dem också samman, skapar gemenskap.

– Responsen från deltagarna har varit mycket bra, säger Torkel Nordwall.

I SKENET FRÅN LYSRÖREN fortgår spelet i övningslokalen oberoende av mörkret som lagt sig tätt utanför byggnaden. Festisar, frukt och godis håller koncentrationen uppe. Hotet mot Sverige är fortfarande överhängande och olika inspel väntar de övande under natten innan det är dags att avsluta och åka hem. ♦

Rutinerade björnar

Vi har pratat med några av deltagarna som deltog i Geltic Bear i Enköping.



Krister Tellander

Pensionär, stridsledningsbefäl vid 30:e hvbataljonen, Livgrenadjärbataljonen

Det är tredje gången jag deltar vid Geltic Bear. Här får vi möjligheten att öva på hur vi ska hantera vår bataljon och hur vi ska leda, vilket är en viktig erfarenhet. Vi får trimma våra rutiner. Det bästa är att övningen pågår så pass länge att vi hinner justera och rätta till, vi hinner utvecklas så att vi klarar av saker bättre än tidigare.

I dag är jag pensionär men jag har varit med i hemvärvnet i 20 år. Jag tycker att det är viktigt att få känna att jag gör en insats och att ha ett forum där jag kan använda mina kunskaper.

Övningen har fungerat bra hittills, inget har varit speciellt problematiskt. Svårigheten ligger i hur arbetet fördelas, vissa gånger händer inget och sedan händer allt på en gång.

Peter Helsingør

67 år, chef för 16:e hvbataljonen, Medelpads bataljon

Geltic Bear är en viktig övning för att samträna staben. Det här är tionde övningen jag deltar i, men för många andra här är det ju första gången.

Jag är före detta yrkesofficer och utbildar i hjärt- och lungräddning. Kunskap från övningar är alltid viktig att ta med sig. Det svåraste här är att vi har tillgång till datasystem som inte alla har hemma i verkligheten.

Det har varit ett ganska lågt tempo hittills, men annars flyter det på bra. Det bästa är att det under övningen finns möjligheten till att göra fel, göra om och rätta till.



Susanne Månsson

48 år, sambandsgruppchef vid 49:e hvbataljonen, Norra Skånska bataljonen

Det är 30 år sedan jag gick med i hemvärvnet. Mina föräldrar var med i FRO, frivilliga radioorganisationen, och jag har alltid haft ett intresse för den gröna sidan och framför allt ett intresse för radio.

Det här är andra gången jag deltar på Geltic Bear och det skiljer sig ganska mycket från sist jag var med. Den här övningen har jag mer kunskap om och en större förståelse för, vilket gör att jag hänger med i det vi gör hela vägen ut. Det gör att allt känns lugnare.

Övningen är viktig för att vårt lag får möjlighet att samträna och att vi även får öva på att lösa våra uppgifter. Vi är två lag som arbetar i skift om tolv timmar och man måste ställa om kroppen. Det tar ett tag att vänja sig, men inget har varit jättesvårt hittills. Det bästa jag tar med mig härifrån är gemenskapen.



Elisabet Forsman

48 år, del av mediegruppen Criscom

Jag började som fordonsförare men insåg snart att jag ville göra något mer. I det civila arbetar jag med pr och kommunikation för ett eventbolag, så jag hoppade på en skrivkurs och det ena ledde till det andra.

Nu har jag varit med i Criscom i tre år och det här är andra gången jag deltar vid Geltic Bear. Vår uppgift är att följa och levandegöra spelet här genom att skriva artiklar om dem som är med i övningen. Vi medieträナー deltagarna som är här; de får öva sig i hur de ska prata med pressen, vad de ska säga och lära sig vilka befogenheter de har.

Vår mediegrupp här består av sex personer. Geltic Bear ger oss möjlighet att bli bättre i våra egna roller och tillsammans i gruppen. Det är fantastiskt roligt för nu har staberna äntligen börjat förstå varför vi är med och vilken nytta vi gör.

Övningen har varit bra, det har varit ett lagom tempo. I natt gick vi ner lite i varv och det har varit bra flyt!



Anders Ohlsson

52 år, stabschef vid 47:e hvbataljonen, Malmöhus bataljon

Jag har varit med i hemvärvnet sedan 37 år tillbaka. Det här är andra gången jag genomför Geltic Bear. Det viktigaste med övningen är att få träna tillsammans.

I år är det ett mer kvalificerat motspel och ett mer realistiskt spel. Det är bra att träffa andra och få möjligheten till den sociala biten, chansen att prata med varandra. Vi började nere i Malmö några dagar tidigare, och efter att vi kom hit har vi övat stridsledning.

Mycket kretsar kring samband och datarapportering, vi för logg över allt som händer, vem som säger vad, när och hur för att kunna agera och sätta in åtgärder. Vi märker även ut alla händelser på kartan så att det går att följa förfloppet.

Övningen har varit bra, det har varit ett lagom tempo. I natt gick vi ner lite i varv och det har varit bra flyt!



Jenny Haskel

23 år, chef för S1-funktionen (personal) vid 49:e hvbataljonen, Norra Skånska bataljonen

Det är tredje gången jag deltar i Geltic Bear, men första gången med denna grupp och funktion. Jag har varit med i hemvärvnet i snart fem år. I det civila arbetar jag som socionom men ser mitt deltagande i hemvärvnet som en utmaning och framför allt personlig utveckling. Det är väldigt intressant och jag växer som människa.

Under Geltic Bear får jag träna min befattning och får möjligheten att öva tillsammans med de andra i staben. Det är framför allt nyttigt med erfarenhetsutbytet från andra, det är guld värt. Allt är nytt i den här funktionen och det tar ett tag innan man kommer in i rätt tänk, men nu börjar jag vänja mig. Jag har bra kolleger och vi stöttar varandra – det är ett vinnande koncept.

Det jag tar med mig härifrån är nya kunskaper samt hur viktigt det är med god laganda och att funktionerna samarbetar och stöttar varandra. Vi har roligt!

"Det är bra att träffa andra och få möjligheten till den sociala biten, chansen att prata med varandra."



Så tränar du i kyla

Vi låter vår personlige tränare Håkan Jörgensen reda ut de vanligaste frågorna om fysisk träning i kyla och ge några tips för den bästa av motionsformer – längdskidåkning!

Snötäckta landskap, krispig kall luft, gärna soligt och ljudet av mina tunga andetag. Jag älskar det! Helst med längdskidor på fötterna i en perfekt ”räls” i full fart, men fjället med turskidor är heller inte så dumt. Löpträning med knarrandet från varje fot-steg ger också en speciell känsla.

Det finns, som säkert är bekant, inget dåligt väder, bara dåliga kläder – eller utrustning i detta fall.

Ar den kalla luften farlig? Nej, det är inte farligt att andas in kall luft, om vi pratar om normala svenska vintertemperaturer och

under förutsättning att man inte lider av luftrörsbesvär.

Att astma/ansträngningsastma kan utlösas av kall och torr luft är ett faktum, men det är förmodligen bekant för dem som lider av dessa besvär.

FÖR ALLA ANDRA ÄR det ingen fara, luftrören kan inte ta skada och själva träningen medför ingen direkt ökad risk för förkyllning. Torra slemhinnor, av kall och torr luft, kan dock bli mer känsliga för virus.

Känner du dig besvärad av kall luft eller ”bara” vill ha ett varmare träningsspass kan du med fördel använda en värmeväxlare, en billig och enkel



pryl som hjälper till att värma inandningsluften.

En ”airtrim andningsmask/värmeväxlare” gör stor skillnad, finns med olika filter för olika träningsintensiteter.

MÅNGA SOM PROMENERAR/MARSCHERAR eller löptränar drar sig för detta under vinterhalvåret. Helt obefogat, tycker jag. Det stämmer naturligtvis att det är lätt att halka om det är halt. Men, det finns en uppsjö av olika typer av broddar att sätta på skor och kängor för ett säkrare grepp på isigt underlag. Det svenska företaget Icebug har till exempel utmärkt dubbade skor för löpning och promenader och de har även några olika kängor i sortimentet.

Utmärkta redskap som kan förhindra fall är: stavar, skidstavar eller vanliga stavgångsstavar. Med rätt redskap är det lättare att slappna av, något som också gör löpningen eller promenaden säkrare. ●



Exempel på värmeväxlare

Världens mest effektiva träningsform

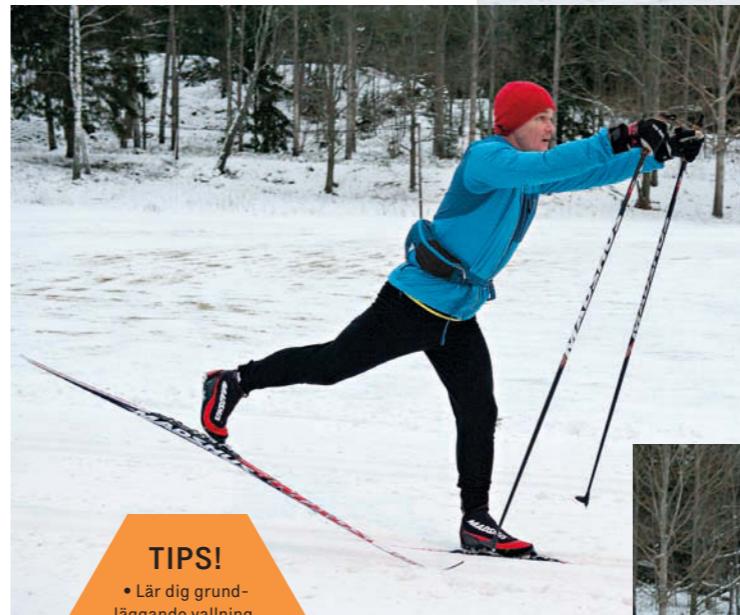
I FLERA UNDERSÖKNINGAR har det konstaterats att längdskidåkning är den konditionsidrott som ställer högst krav på människokroppen. Anledningen är att i princip alla kroppens muskler används.

Välj turskidor om du mest är ute efter naturupplevelsen, smala tävlingsskidor om du vill köra fort och hårt.

Tekniktips

Diagonala

Denna teknik används antagligen mest av motionsåkare. Tekniken är ganska krävande om den ska utföras med god fart. Bäst lämpad är den för kraftiga uppförslut som inte är så branta att du måste saxa.



TIPS!

- Lär dig grundläggande vallning, enkelt och mycket bättre än vallningsfria skidor.

Stakning med frånskjut

Denna teknik lämpar sig bäst på plan mark med tungt före eller i svagt motlut. Vinkeln på armbågen kan variera. På korta och snabba turar är det bättre att böja mer i armbågen och ha högre stakningsfrekvens. Det innebär mer fart men ställer höga krav på styrka och kondition.

Med rakare armar, som på bilden, blir frekvensen inte lika hög och du kan glida lite längre på varje tag.



Stakning

En kraftfull teknik som rätt utförd ger snabb åkning och möjlighet till hushållning med krafterna eftersom åkaren glider långt efter varje staktag. Bästa tekniken för flack terräng, men starka elitåkare kan staka upp för mycket kraftiga motlut. Att gå upp på tå som på bilden ger mera kraft men är jobbigt i längden. Fäll dig framåt tills huvudet kommer mellan stavarna, pressa/dra med magen först och sedan rygg och armar.

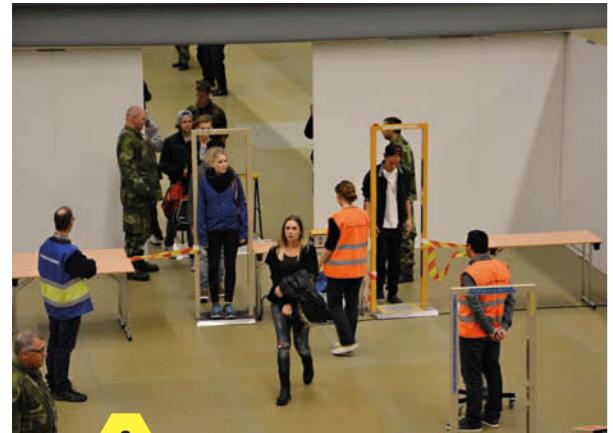
Kalender

FOTO: MATS LINDSTRÖM



1

FOTO: CHRISTER NILSSON

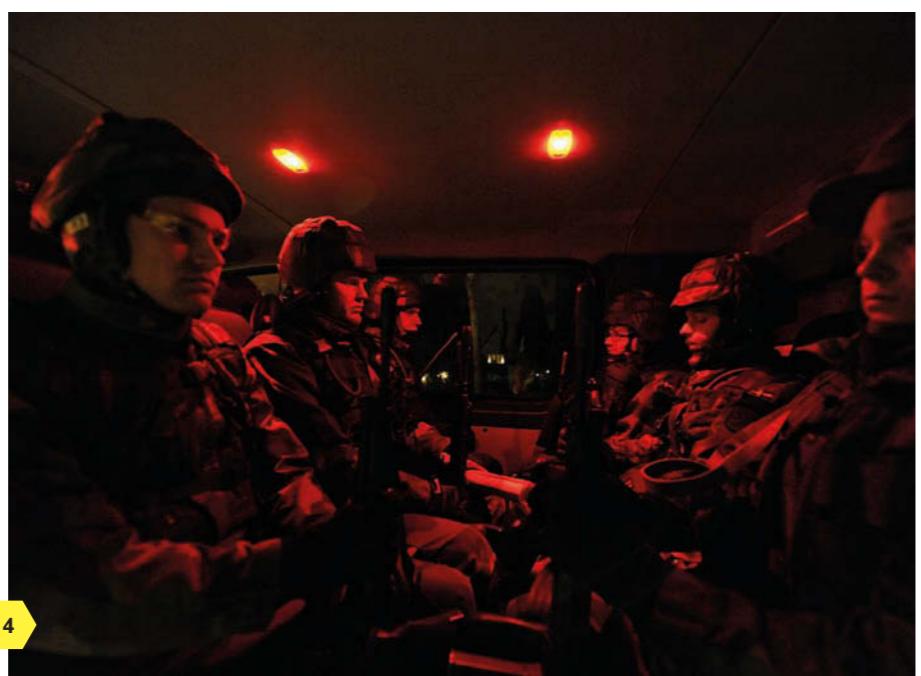


2



3

FOTO: CAROLINE LING



4

Läsarnas bilder

1. Godkända rekryter från Lapplandsjägarna och Gränsjägarna. Här soldaterinran med chefen 1 19, Olof Granander.

2. Personal från 45:e hvbataljonen var med under kärnkraftsberedskapsövningen i Halland i höstas.

3. Hundar och deras förare övade i Eskilstuna värmeverk. Hundarna tränades i att gå i gallertrappor, aka hiss och bli bruna i bärsele. Hundarna som var med i övningen har till största delen jobbat i skog och mark och behövde därför träna i bebyggelse. Hundföraren på bilden heter Björn Runeborg och tillhör Södermanlands södra insatskompani.

4. Hemvärrsoldater ur Södermanlands södra insatskompani på väg fram i Personbil 8 (Mercedes Sprint) för att genomsöka terräng och kontrollera att inte åverkan har gjorts på ett par master.

SÖF.
101:a insatskompaniet.
45 hvbat.
11
VECKA

SÖB.
13 hvbat.
KFÖ.
20 hvbat.
12
VECKA

Mars

10
MARS
Den internationella övningen Cold Response startar. Svenska förband deltar.
13 - 14
VECKA
Kurs i marin hemvärnstaktik/Södermanlandsgruppen

SÖF.
112:e & 113:e insatskompaniet
26 hvbat.
15
VECKA

SÖF.
121:a & 122:a insatskompaniet
14
VECKA

KFÖ.
19 hvbat.
47 & 49 hvbat.
14
VECKA

14 - 5
MARS JAN/2015

Livrustkammaren. Utställningen Maktpel visar kostymer från bland annat tv-serien "Game of thrones" och filmlerna "Elizabeth" och "Elizabeth – The golden age". Utställningen handlar om maktpel och intriger i fakta och fiktion. Passa även på att provsitta i en replik av Järntronen från "Game of thrones".



24
APRIL
Sista anmälndag för Hv-skallet 2014. Utbildningskontrollen genomförs i Villingsberg den 6-8 juni.



25 - 27
APRIL APRIL
FMCK Riksstämma i Nyköping.

TIPSA OSS!

Har ni några evenemang, spelningar, rekryteringsevent eller övningar som borde vara med i kalendern? Mejla i så fall oss på redaktionen.

April



Maj

2
MAJ
Officiell utgivningsdag av nummer 2.

Juni

5
JUNI
Sista anmälndag för Hv Patrull och ungdomstävlingen.

Cathrin Levander jobbar
som polis i Stockholm.



GE EN KLAPP PÅ AXELN

Maila ditt förslag till
reporter@tidningen
hemvarnet.se



Det var här, vid Fyrisån
i Uppsala, som hem-
värssoldat Cathrin
Levander var med och
räddade en pojkes liv.

Jag räddade ett barn

Vår klapp på axeln går i detta
nummer till Cathrin Levander.

"Jag är på utbildning i Uppsala under några veckor i september när det händer. Vi ska på bio så jag ska bara ut och springa en kvart. Från hotellet springer jag ner mot ån, över bron och mot Stadsparken och där hör jag att det är någon som skriker och ropar, först hör jag inte vad, men sen hör jag att de ropar på hjälp. Jag ser inte riktigt någonting och först tänker jag att det är studentspex eftersom det är terminsstart. Men jag springer mot ljudet för att titta.

När jag kommer fram så ser jag att det är två personer i vattnet. På land står

det kanske sex personer och tittar på. Jag frågar dem vad det är som har hänt och om det är någon av dem som håller på att drickna. Nej, det är någon annan. Okej. Då förstår jag att det är någon som är under vattnet eftersom jag ser att både två håller på att dyka sinsemellan. Pappan är väldigt uppstressad och skriker hela tiden; "Min son, min son".

JAG FRÅGAR OM NÅGON har ringt 112 och beslutar mig för att hoppa i. Det är stora nivåskillnader i vattnet, väldigt strömt, platsen ligger mellan två stora fartyg som är förtöjda med cirka fem meters mellanrum och vattnet är kolsvart. Och jag vet inte vad som finns på botten. Det finns

många risker med att hoppa i även för min egen del.

Det står även en liten tjej där och jag förstår att det är systern eftersom hon också ropar efter pojken. Så jag frågar henne; "Var såg du din bror sist"? Hon pekar på en plats cirka en meter från kajkanten och säger det var här. Jag har lärt mig på livräddarutbildningen att man ska punktdyka där man senast såg personen. Så jag hoppar i där med fötterna först, det är kallt, jävligt kallt. Det är mycket tankar, man letar efter en troligtvis död person och den rädslen måste jag tränga bort. Jag måste tänka på uppgiften och inte det jag gör.

JAG GÅR NER UNDER VATTNET och så känner jag vad jag tror är pojkens arm. Jag blir rädd och äcklad men går upp till ytan och ropar till mig en av de andra personerna i vattnet. Vi går ner till sammans och försöker ta upp pojken. Vi får tag på någonting som båda två uppfattar som en cykel. Jag tänker nej, det är fel, eftersom jag inte känner någon kropp och den är riktigt tung. Men när vi får upp den till ytan så visar det sig att det är en barnvagn och pojken sitter fastspänd i den.

Direkt vi får upp honom över ytan börjar jag blåsa i luft eftersom det viktigaste är att snabbt få ner luft i lungorna för att lättare få i gång syresättningen. Men då började de på land att skrika "Up med vagnen", de förstod ju inte vad jag höll på med. Så vi får upp vagnen.

JAG FÅR HJÄLP UPP från vattnet. När jag kommer upp ser jag att pojken ligger där och jag uppfattar att ingen gör någonting. Jag springer fram till pojken och börjar snabbt ta av honom kläderna eftersom det blir lättare att både göra hjärtkompressioner och använda defibrillator senare. Jag gör hjärtkompressioner och en läkare som kommer någonstans ifrån gör inblås.

Pojken börjar efter ett tag att röra sin hand och göra andningsreflexrörelser, men när vi lägger honom i stabilt sidoläge så händer inget, så vi fortsätter. Till slut kommer ambulansen och tar över. Pojken fick ligga på sjukhus ett tag och är i dag helt återställd."

**Cathrin Levander, 291:a insatskompaniet/
Söderörnsgruppen.**

Arbetar som polis och har gått flera livräddarutbildningar via Försvarsmakten.

Tips

Redaktionen gör
nedslag i kulturutbudet



Titel: Kriget har inget kvinnligt ansikte – Utopins röster
Författare: Svetlana Aleksijevitj
Översättning: Kajsa Öberg Lindsten
Förlag: Ersatz



Titel: "Judarna har vapen!" – Upproret i Warszawa 1943
Författare: Artur Szulc
Förlag: Norstedts

Måndagen den 19 april 1943 inleddes nazityskarna den sista akten i Warszawa-gettots historia. Gettot skulle stängas och de sista 60 000 judiska invånarna transporterades till förintelseläger. Aktionen beräknades ta tre dagar men tidsplanen sprack direkt eftersom tyskarna inte hade beräknat att judarna kunde göra väpnat motstånd. Soldater från två judiska motståndsggrupper utsatte tyskarna för intensiva eldöverfall och jagade dem ut ur gettot.

De judiska kämparna hyste aldrig några illusioner om utgången, deras uppror kan ses som en symbolisk strid om rätten att få leva.

"Judarna har vapen!" Berättar om upproret utifrån ett brett spektrum av källor. Bilder och dokument redovisats och i slutet finns även en kronologisk översikt över upproret. Det är en sann historia om offervilja, mod och sorg.

BIRGER JARL HAR AVLIDIT

Förre musikfanjunkaren, Birger Jarl, har avlidit ett par veckor före sin 90-årsdag. Birger började sin militärmusikaliska bana vid Waxholms kustartilleriregemente men kom tidigt till Uddevalla och Bohusläns regementes musikkår. Många var de amatörmusikkårer som fick Birger som dirigent, idégitare, pådrivare och glödande entusiast.

Inom Hemvärmusiken lever Birgers minne i just och än i dag finns den utbildning av dirigenter, instrumentalister samt den blåsorkesterkurs som Birger var med och startade.

Birger var också mångårig ledamot av Hem-

värnets centrala musikråd och det var naturligt då han avgick att utse honom till Hemvärmusikens hedersmusiker. En utmärkelse som han först vägrade ta emot men på sin 80-årsdag var det en rörd Birger som tog emot Hemvärmusikens Hedersmusikerhorns.

Vi gör en sista
hönnör för Birger Jarl!



Foto: Marie Lundmark

Bella är duktig på det mesta, men det är hennes vilja och positiva attityd som vi uppskattar mest. Trots strapasser, osregn, kyla och snö är hon alltid positiv och medryckande.

Jag anser att Isabelle är en värdig medaljör av bästa soldatmedaljen från I 21:s kamratförening. / Kn Daniel Zetterqvist, Chef 162:a insatskompaniet, 16:e bataljon



Medaljen Bäste soldat 2012 har tilldelats Isabell "Bella" Backlund som är en ytterst skicklig hundförare placerad i 2:a pluton i 162:a insatskompaniet, 16:e bataljonen.

Bella deltar i de flesta utbildningar som hon har chansen att gå, även i dem som inte ingår i hennes profession som hundförare. Hon är dessutom en duktig skytt både med ak4B och pistol 88.

Bella har deltagit i flera militära skyttetävlingar, samt Hv-skallet. På Försvarsmaktsmästerskapet patrullhund 2011 kom Bella och hennes hund Mocca på en hedrande 10:e plats.

Bella är duktig på det mesta, men det är hennes vilja och positiva attityd som vi uppskattar mest. Trots strapasser, osregn, kyla och snö är hon alltid positiv och medryckande.

Jag anser att Isabelle är en värdig medaljör av bästa soldatmedaljen från I 21:s kamratförening. / Kn Daniel Zetterqvist, Chef 162:a insatskompaniet, 16:e bataljon

Adressändring: Är du med i hemvärvnet så kontaktar du din utbildningsgrupp, övriga mejlar adm@tidninghemvarnet.se

**Dags att utmana kompisarna?
Ställ krav på dina soldater!**

Internationell 2-dagars marsch i Göteborg
14–15 juni 2014

WWW.ELFSBORGSMARSCHEN.SE



SOMMAREN ÄR RÄDDAD!

**Du ansöker om
utbildningen via
din Utbildnings-
grupp.**

Ingen camping, inga solresor eller uteserveringar, din vardag kommer istället att fyllas med Ordergivning, Mörkerstrid, Spaning, Skydda, Eldöverfall, Övnings PM. Du kommer att svettas, slita, skratta, tänka, skriva och utvecklas i din roll som Plutonchef. Under 5 intensiva veckor genomför Hemvärvnets Stridsskola en sammanhållen Plutonchefsutbildning, som innehåller Plutonchefskurs 1-3 samt Instruktörskurs 2 Utbildningstiden är den 23 juni till 25 Juli 2014.

**Mera information
hittar Du på hvss.
hemvarnet.se**

**Varmt välkommen med
din ansökan!**

**Vänta inte för länge för
sista ansökan är 11 april.**

Välkommen!