

Tidningen **Hemvärvnet**



NATIONELLA
SKYDDSSTYRKORNA

#1-2013



Förfrös fötterna
Dansk rekrytering
Rakel till kompanierna

Laddade rekryter

Vi besöker framtidens soldater

Hemvärvnet i Algutstrum

Erbjuder Er att hyra sommarbostad på Solen och Vindarnas Ö, Öland. Hemvärnsgården består av 2 rum och kök, dusch och 6 bäddar. Hyran är 4.000 kr per vecka med byte på lördagar

Mer information och bilder kan e-postas.

Ring Åke Johansson 0705-48 50 12 eller Ann-Mari Larsson tel. 0722-30 04 04

E-post: sm7njd@telia.com



8–9 juni 2013

Internationell 2-dagars marsch med sträckorna 10 km, 25 km och 40 km.
Godkänt deltagande i Elfsborgsmarschen 2x40km (med packning för män) räknas som genomfört marschprov inför Nijmegen.

www.Elfsborgsmarschen.se

FAKTA OM HEMVÄRVNET

Alla i hemvärvnet är med frivilligt. Personalen övar 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 bevakा, skydda, ytövervaka samt stödja samhället vid fred, kris och krig.

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

2014 ska det finnas 40 bataljoner med cirka 22 000 hemvärnssoldater, varav cirka 17 000 ingår i de nationella skydds-styrkorna.

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

Vill du gå med? Gå in på hemvartnet.se eller soldat.nu. Personer som inte gjort värnplikt kan bli specialister eller gå tremånadersutbildningen GMU.



hemvartnet.se

LEDARE / RIKSHEMVÄRNSCHEFEN

Många nya soldater

objekt och dessutom fortsatt att utbilda och träna sig.

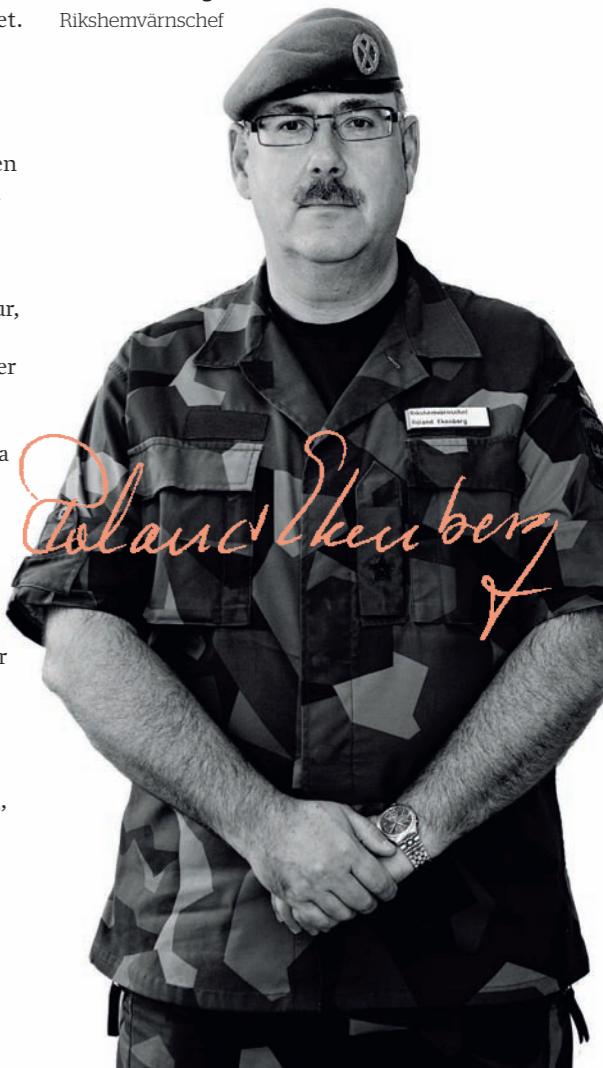
Det jag nu sagt förtar inte de behov av ekonomiskt tillskott från 2015 och framåt som överbefähavaren informerat regeringen om. En tillräcklig mängd av olika förband, med en god materiell nivå leder säkrast till hög försvarseffekt.

AVSLUTNINGSVIS vill jag påminna om patrulltävlan för lag ur hemvärnsförbanden som genomförs i samband med HvSS 70 års-jubileum.

Minst ett lag från varje hemvärnsbataljon kommer att också göra detta till en manifestation för att hela landet alltid försvaras – överallt! ●

Väl mött på fältet!!

Roland Ekenberg
Rikshemvärnschef



SWEMEDIC

POWER TANK PENNOR
Pennan som skriver upp och ner, på vått papper samt ner till 20 minusgrader.

CAT
Combat application tourniquet. För att stoppa allvarliga blödningar. Ingår i TOS konceptet.

946
Allväders anteckningsblock. Det funkar i alla väder.

946 KIT
Allväders anteckningsblock inklusive pennor och fodral.

EOD DROP LEG POUCH
Vi saluför samtlig utrustning för stridsjukvårdaren.

FIELD PLANNER
Skapa din egen fältmässiga skrivpärm. Utmärkt för gruppchefer, platonchefer och som o-platsliggare.

www.swemedic.com

INNEHÅLL / #1-2013

OMSLAGSFOTO LISA BJÖRK



8
Hund-
nyheter



9
Gör din röst
hörd på tinget



24 Reportage

Vi besöker GMU-utbildningen
i Karlsborg



23
Hårdare granskning av
blivande specialister.



30
Planera långsiktigt och
bygg från grunden.

REDAKTIONEN

Chefredaktör
och ansvarig utgivare:
Therese Åkerstedt
08-788 97 38
red@tidninghemvarnet.se

Reporter/redigerare:
Lisa Björk
reporter@tidningen
hemvarnet.se
Korrektur:
Daniel von Sydow

Adress:
Tidningen Hemvärnet
Banérsgatan 62
115 53 Stockholm
Telefon 08-788 75 00
Fax 08-664 57 90

Prenumerera!

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

INNEHÅLL

Nyheter 6

Senaste nytt - från norr till söder

Landet runt 10

Insatser i Sverige

Folk och försvar 12

Årets rikskonferens i Sälen

Fakta: Stöd till samhället 14

Så går en insats till

Intervju: Conny Renman 16

Brinner för patrulltävlingar

Hemvärvet i bild 18

Läsarbilder

Chefsförsörjning, KMU 20

Ny kurs på HvSS

Rekrytering 22

Allt fler sökande i Danmark

Ny specialistrekrytering 23

Hårdare granskning

Framtidens soldater 24

Vi besöker GMU:n på K 3 i Karlsborg

Planera din träning 30

I form för hela livet

Ordets makt 32

Vad betyder orden egentligen?

Insänt 34

Läsarna debatterar.

JAG HAR ETT jättebra jobb för dig. Men du måste avsätta tre månader av ditt liv för att göra "praktik" först, för att se om du kanske får anställning.

Räkna med att några av dina praktikkolleger inte dyker upp den första dagen, de har fått något bättre för sig och sket helt enkelt i det. Flera andra kommer att sluta de närmaste dagarna och veckorna. Och du kan sluta när du vill, så fort motivationen tryter.

JAG MÄSTE DOCK VARNA dig för att dina blivande arbetskamrater och chefer förväntar sig att du lyder dem i allt och tilltalar dem med grad. Du får inte göra något utan att få order, och följer du order gör du förmodligen fel eller gör det för långsamt. Dina misstag kommer att uppmärksamas offentligt inför de andra praktikanterna.

Du kommer att utsättas för stress och osäkerhet. Är du inte en kristen kille är chansen att dina chefer har samma kön eller religion som du väldigt liten. Ni kommer att bli behandlade som ett kollektiv.

DET KOMMER ATT göra ont. Oavsett hur mycket du tränar är dina fötter inte vana att stå upp hela dagarna i nya kängor. Du kommer att göra illa dig på utrustningen som är tung och skaver. Dina lungor kommer att få för lite luft och dina senor och muskler kommer att protestera mot de ovana rörelserna. Har du skador eller är för dåligt tränad kommer du förmodligen inte att klara de fysiska påfrestningarna.

Om du trots allt blir anställd kommer man att förvänta sig att du riskerar livet i ett annat land. Du kan bli invalidiseras och se dina arbetskamrater bli dödade. Du kanske måste döda någon själv.

Och du kommer att undra vad du håller på med.

ALLTFÖR MÅNGA av dem som rycker in för att göra GMU är inte beredda på vad det innebär. Fysiskt och psykiskt.

Men vissa officerare verkar leva kvar i tron att man ska rensa ut alla som inte "platser" eller passar in i mallen. Att man kan behandla sina blivande arbetskamrater som värnpliktiga. Väldigt få av dagens ungdomar accepterar den behandlingen.

Vissa officerare säger att rekryterna blivit vekare och är dåligt tränade. Skillnaden är att Försvarsmakten förr kunde välja bland en årskull ungdomar på runt hundratusen. Nu gäller det i stället att ge dem som trots allt börjar en möjlighet att genomföra utbildningen. För i dag är GMU bara början, på en anställning eller ett frivilligt engagemang i hemvärvet. Början på en flera år lång utbildning. Och om rekryterna bara upplever allt det negativa, kommer de aldrig att få chansen att se det positiva.

SÅ TILL ALLA ER som har modet att anta utmaningen och göra GMU – håll ut. Det blir lättare. Och blir ni dåligt behandlade, tvingas duscha utan draperier eller har andra problem, så hör av er till tidningen.

Vi arbetar för hemvärvssoldaterna och ska göra vårt bästa för att se till att ni blir kvar inom Försvarsmakten. ●

Therese Åkerstedt
Chefredaktör



INLEDARE / THERÈSE ÅKERSTEDT

Ingen lek för rekryter

JAG HAR ETT jättebra jobb för dig. Men du måste avsätta tre månader av ditt liv för att göra "praktik" först, för att se om du kanske får anställning.

Räkna med att några av dina praktikkolleger inte dyker upp den första dagen, de har fått något bättre för sig och sket helt enkelt i det. Flera andra kommer att sluta de närmaste dagarna och veckorna. Och du kan sluta när du vill, så fort motivationen tryter.

JAG MÄSTE DOCK VARNA dig för att dina blivande arbetskamrater och chefer förväntar sig att du lyder dem i allt och tilltalar dem med grad. Du får inte göra något utan att få order, och följer du order gör du förmodligen fel eller gör det för långsamt. Dina misstag kommer att uppmärksamas offentligt inför de andra praktikanterna.

Du kommer att utsättas för stress och osäkerhet. Är du inte en kristen kille är chansen att dina chefer har samma kön eller religion som du väldigt liten. Ni kommer att bli behandlade som ett kollektiv.

DET KOMMER ATT göra ont. Oavsett hur mycket du tränar är dina fötter inte vana att stå upp hela dagarna i nya kängor. Du kommer att göra illa dig på utrustningen som är tung och skaver. Dina lungor kommer att få för lite luft och dina senor och muskler kommer att protestera mot de ovana rörelserna. Har du skador eller är för dåligt tränad kommer du förmodligen inte att klara de fysiska påfrestningarna.

Om du trots allt blir anställd kommer man att förvänta sig att du riskerar livet i ett annat land. Du kan bli invalidiseras och se dina arbetskamrater bli dödade. Du kanske måste döda någon själv.

Och du kommer att undra vad du håller på med.

Alla som är med i hemvärvet får tidningen gratis. **Vid fel adress eller utebliven tidning** ska du kontakta din **utbildningsgrupp** som sköter hemvärvssoldaternas adressregister, se **hemvarnet.se**.

Friexemplar: Myndigheter, organisationer och personer vars arbete rör hemvärvet/Försvarsmakten har möjlighet att få tidningen gratis. TS-kontrollerad upplaga 2011: 29 500 exemplar
ANNONSBOKNING: Searchfactory Fredrik Karlsson 08-505 73 874 fredrik.karlsson @searchfactory.se

Tryck: Sörmlands Grafiska AB

TA = Therese Åkerstedt LB = Lisa Björk



NYHETER

Köldskadad på övning

Efter en "kallt väder"-utbildning i Villingsberg fick sju hemvärsungdomar uppsöka sjukhus för köldskador. Skadorna fick de efter att ha sprungit barfota i snö i upp till fem minuter.

Utbildningen som går ut på att lära sig hantera kyla började med en teoretisk genomgång. Därefter fick ungdomarna gå ut och springa i snön utan strumpor eller skor, i minus 15 grader. Tio av de elva ungdomarna deltog i momen-

tet, den elfte valde att inte delta då det var frivilligt.

Efter att ha sprungit i snön och sjungit ramsor i runt fem minuter fick de till slut komma in i värmen.

– **FEM MINUTER ÄR EN** extremt lång tid i den kylan och ungdomsledaren har visat prov på genuint dåligt omdöme, säger Bengt Fransson, chef Örebro-Värmlandsgruppen.

– Kallt väder-utbildningen som helhet finns det inga problem med, men det här genomförande är inte bra och särskilt längden på tiden det tog innan de fick börja värma fötterna, menar Bengt Fransson.

ÖREBRO-VÄRMLANDSGRUPPEN kommer i ett första skede att uppdatera alla sina ungdomsinstruktörer med bland annat gällande säkerhetsbestämmelser. Den aktuella ungdomsledaren kommer inte heller att själv få ansvara för fler utbildningar av denna typ.

UNGDOMARNA FICK LÄMNA sjukhuset samma dag som de åkte in. Hur allvarligt skadade ungdomarna blev är inte känt.

Örebro-Värmlandsgruppen har skickat ut arbetskadeblanketter till samtliga ungdomar som deltog. Om det visar sig att någon har fått bestående skador kommer åtgärder att ske enligt Försvarsmaktenens gällande rutiner.

LISA BJÖRK

Lathund för (tings)motionärer

I november hålls rikshemvärvnästing och vill du bidra till hemvärvnets utveckling är det dags att skicka in din motion. Ni hittar motionsmallen och en beskrivning av hur du går till väga på vår webbtidning under "rikshemvärvsrådet".

Ny bilkår i Stockholm

Ålvsjö bilkår startade sin verksamhet den 6 december förra året. Kåren är en lokal förening under Sveriges Bilkarers riksförbund och ska ha ett nära samarbete med hemvärvnet.

12

miljoner har avsatts för lokal rekrytering till hemvärvnsförbanden.



Skarpare observatörer

Observatören till skarpskytten (som har PSG 90) utrustas nu med kikarsikte 09/T. De första hundra exemplaren levereras före jul och går till fem av utbildningsgrupperna samt HVSS. De resterande sexhundra exemplaren levereras under året. Kikarsiktet ska ersätta rödpunktsikten på observatörens ak 4.

CBN-sats ska delas ut

I år tilldelas varje hemvärsbataljon en CBN-sats innehållande bland annat intensimeter 25 MT, tårgasfackla och C-indikeringsutrustning 98/S. De två största bataljonerna i Sverige får dessutom en extra sats vardera.

Bättre skydd för posten

Två dubbelposter per platon ska kunna utrustas med kroppsskydd 94 vid bland annat bevakningstjänst. Det innebär att fyra kroppsskydden ska delas ut till varje platon senast nästa år.

Rakel för kompanichefer

Ett viktigt steg för att förbättra hemvärvnets stöd till samhället är att kompanicheferna utrustas med radioapparaten Ra 1444 så att de kan kommunicera med exempelvis polis och räddnings-tjänst över det rikstäckande radionätet Rakel.

Förbanden i Försvarsmakten har fått Rakelmateriel så att det kan levereras till kompanicheferna i hemvärvnet. Det är reglerat i en skrivelse från augusti förra året. Jag har även tryckt på att regeringens regleringsbrev för 2012 anger att hemvärvnet ska utrustas med Rakel för civil-militär samverkan, säger Magnus Grennvall, materielsystemansvarig för Försvarsmaktsgemensam radio på Högkvarteret.

INNAN RADIOAPPARATERNA KAN användas måste de först programmeras av Rakel-

NYHETER



Magnus Grennvall, materielsystemansvarig på Högkvarteret, med RA 1444 som ska användas för civil-militär samverkan i hemvärvnet.



handläggaren på förbandet/motsvarande och aktiveras i Rakelnätet. Handläggaren ansvarar även för den interna utdelningen. På sikt ska även plotonchefer och dess ställföreträdere få radioapparaterna, men det stannar på deras nivå.

– Vissa lever i tron att hemvärvnet ska insatsledas via Rakel vilket är fel. Rakel är i Hemvärvnet i första hand till för civil-militär samverkan men intern kommunikation över Rakel utesluts inte om situationen så kräver eller att Rakel anses som mest tillämpligt, säger Magnus Grennvall.

THERÈSE ÅKERSTEDT

FAKTA:

Ur Regleringsbrevet för 2012:
"Vidare ska Försvarsmakten, särskilt vad avser Hemvärvnet med de Nationella Skyddsstyrkorna, kunna använda det gemensamma radiokommunikationssystemet Rakel för kommunikation inom krisberedskapsområdet och civil-militär samverkan."



Rottweilern Morran i 163:e insatskompaniet får nya grejer snart.

FOTO: LISA BJÖRK

Positivt på hundfronten

Många enheter minskas eller försvinner helt med Försvarsmaktens nya organisation. Men på **Försvarsmaktens hundtjänstenhet (FHTe)** blåser positiva vindar.

– Vi går från 52 till 66 tjänster, varav fem tjänster är direkt riktade mot hemvärvet, säger Thomas Goder, chef på FHTe.

De flesta av de nya tjänsterna kommer att finnas på utbildningsavdelningen i Sundby (Kungsängen). Tjänsterna som är riktade mot hemvärvet ska främst jobba med kvalitetssäkring och ska även vara ett stöd till Rikshemvärnschefen och utbildningsgrupperna. Tre av de fem tjänsterna är i nuläget bemannade.

ÄVEN NYTT MATERIAL är på ingång. I november levererades 300 vindskydd till Försvarsmakten och över 1000 hundförarsatser ska beställas, så fort utvärderingen av provsatserna är klara.

LISA BJÖRK

Ny handbok om samverkan

NU ÄR FÖRHANDSUTGÅVAN av Försvarsmaktens Handbok Samverkan klar. Handboken riktar sig till Försvarsmaktens personal på alla nivåer, men i synnerhet till dem på regional nivå som ska planera och genomföra civil-militär samverkan med myndigheter och andra aktörer i ett nationellt perspektiv.

Boken ska användas som stöd och vägledning i samverkansfrågor och beskriver när, var, hur och varför civil-militär samverkan genomförs. Den är främst fokuserad på regional nivå men beskriver till del även lokal och central nivå för att ge en helhetssyn.

Boken är uppdelad i flera kapitel som bland annat tar upp grunderna för krishantering och samverkan, krishanteringssystem och sedan genomförande av samverkan. Även lagar, förordningar och andra styrande dokument tas upp.

Varför en ny handbok?

– De tidigare böckerna speglade en försvarsmakt och ett samhälle som inte längre finns. Den civil-militära samverkan under det kalla kriget var en väl utvecklad konstart, men nu skapar vi en ny organisationsenhet med de fyra militära regionala staberna som bemannas av personal som inte har den kunskapen, säger Ulf Persson, från högkvarterets arbetsgrupp projekt Regional ledning bestående av representanter från både flera civila myndigheter och Försvarsmakten.

Aven civila aktörer i krishanteringssystem ha nytt av den. Hemvärvet näms ofta i handboken och det förklarar Ulf Persson så här;

– Hemvärvet är den resurs som kan användas vid större eller mindre påfrestning i fredstid i allt från eftersök, bevakning, översvämnningar osv. Det är en resurs som visat sig fungera. Nu kommer hemvärvet att ledas från de fyra militärregionala staberna i stället för från högkvarteret i Stockholm. Ledningen ska komma närmare verksamheten.

HANDBOKEN GES UT i bokform under första kvartalet 2013. En översyn kommer att ske efter två år. LB

Gör din röst hörd

Rikshemvärnstiminget genomförs vartannat år och är en möjligheten för hemvärvsoldaterna att lämna in motioner och debattera om det man tycker är viktigt för hemvärvet. **I november** hålls nästa Rikshemvärnstiming.

FAKTA:

Viktiga datum

25-26 januari: Vice ordförande konferens hålls där en valberedning (fem personer) utses. Dessa ska sedan föreslå kandidater till Rikshemvärnslädet.

16 augusti: Valberedningen lämnar sitt förslag på kandidater till Rikshemvärnslädet.

Mitten av oktober: Handlingarna inför Rikshemvärnstiminget skickas ut.

8-10 november: Tinget äger rum på Scandic Hotell Skogshöjd i Söderläje.

Under tinget är soldaterna representerade av valda ombudsmän/kvinnor från de lokala hemvärnsläden.

Fram till den sista mars har soldaterna chansen att lämna in motioner till sitt lokala hemvärnsläde. Hemvärnsläden behandlar varje inkommen motion innan den går vidare till Rikshemvärnslädet. De gör ytterligare en bearbetning av motionerna innan de till slut går vidare till tinget.

LISA BJÖRK



Delegaterna röstar under 2011 års rikshemvärnstiming.

LANDET RUNT

Sammanfattning av 2012

FÖRRA ÅRET LADE hemvärnssoldater ner nästan 47 000 timmar på stöd till samhället. Allt på frivillig grund. Totalt blev det ett femtiootal insatser varav eftersök är vanligast.

Under den stora internationella vinterövningen Cold Response i Nordnorge försvann ett Herculesplan på väg till Kiruna. Flera olika enheter från Försvarsmakten deltog i eftersöket, bland annat Arméns jägarbataljon och hemvärnssoldater ur Lapplandsjägargruppen.

En annan stor insats var när Jönköpings och Kalmar län drabbades av ett regnövåder som skapade stora översvämnningar. Under flera dygn hjälpte hemvärnssoldater till att bygga barriärer och vakta vallar och pumpar.



Hemvärnssoldater från 27. hvbataljon i Södermanland lastar den kraftigt nedkylda kvinnan i polisens helikopter. En hemvärnssjukvårdare följer med i helikoptern för att ge vård under transporten.

Hemvärnets senaste insatser

December 2012

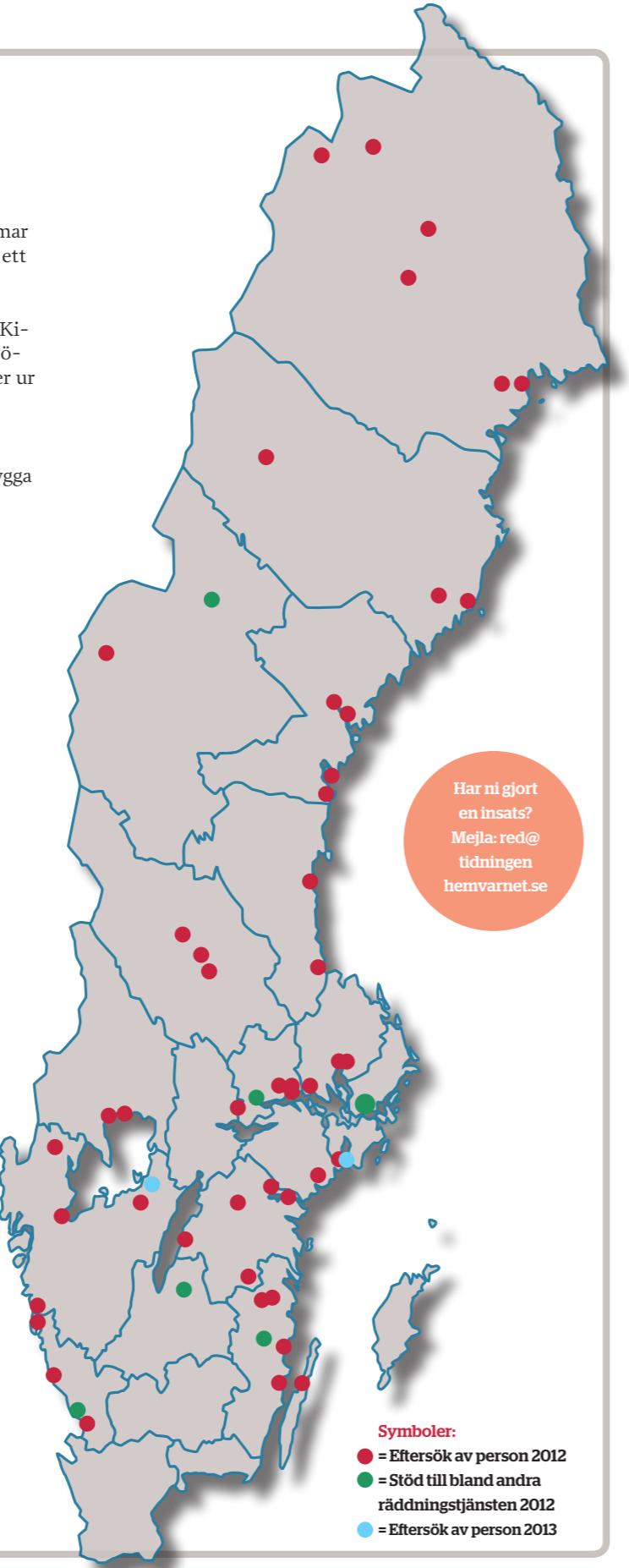
Dalarnas län. En 40-årig Orsabo försvinner på väg till jobbet under en av de kallaste dagarna i december. Ett 50-tal hemvärnssoldater hjälper polisen i sökandet efter mannen. Mannen hör senare av sig till polisen.

Stockholms län. En snöstorm drar in över Mälardalen och lamslår i princip allt. Hemvärnet rycker ut på flera olika ställen med bandvagnar och hjälper till med bland annat sjuktransporter.

Februari 2013

Södermanland. En 77-årig kvinna med rular ramlar omkull i snön i Oxelösund. Den kraftigt nedkylda kvinnan hittas av hemvärnssoldater en timme efter påbörjat eftersök. Soldater och hemvärnssjukvårdare påbörjar omhändertagande och bär kvinnan till polisens helikopter för snabb transport till sjukhus.

Västra Götalands län. En 50-årig kvinna försvinner i Töreboda. Hemvärnet sätts in i sökandet och kvinnan återfinns vid god vigör samma kväll.



NYHETER / NOTISER

71

år har Stig Trulsson, 88 år, varit med i hemvärnet. Tillsammans med kollegerna Hans Högestam, Lars-Åke Johansson och Lars Johnsson har han tilldelats förtjänstmedaljen i silver av Malmöhus Hemvärnsförbund.

FOTO: MATS CARLSSON/FÖRSVARSMAKTEN



Belönad för årets ingripande

Polisen i Luleå har röstat fram hemvärnssoldaten Andreas Hällström till utmärkelsen "Årets ingripande". Förutom äran får han även blommor och 5 000 kronor.

Andreas Hällström ingrep när en stor aggressiv hund angrep människor. Några män kom, därvid bland dem själv, blev bitna innan polisen kom och avlivade hunden.

Hotad av patron

En man som blev omkörd av en annan bilist på E6:an höll upp en patron mot vindrutan. Den omkörande bilisten ringde då polisen och anmälde ett olaga hot. Enligt Hallandsposten förklarade sig mannen med att han "fått med sig ett par patroner från Hemvärnet och råkade hålla upp en av dem mot rutan just som den andra bilen skulle köra förbi".

Tingsrätten friade mannen från olaga hot, han dömdes dock för vapeninnehav eftersom polisen hittade pepparsprej när de stoppade hans bil.

Ishockey + hemvärnet = rekrytering

Som en del av satsningen på lokala reklamkampanjer har hemvärnet fått möjlighet att rekrytera i samband med ishockeymatcher. Man har bland annat besökt Löfbergs Lila Arena i Karlstad och Nobelhallen i Karlskoga samt rekryterat nära Brynäs spelare i Gävle.

[TÄ](#)

HvSS på Facebook



Nu har hemvärnets stridsskola, HvSS, fått en officiell sida på Facebook. Missa inte att söka lediga platser på årets utbildningar.

Luleå, Halmstad, Linköping ...

... RONNEBY, HÄRNÖSAND OCH ANN är några av de platser där man i år håller utbildning för hemvärnets blivande specialister.

Den två veckor långa kursen, grundläggande soldatutbildning för frivilliga, GU-F, hålls vid 25 tillfällen och är obligatorisk för att få en befattning i hemvärnet om man saknar militär grundutbildning. Deltagarna utbildas bland annat i vapen-, sjukvårds- och skyddstjänst och vid godkänt resultat kan man sedan söka en specialistutbildning där man utbildas för sin blivande befattning.

Kursen är sökbar för alla från de frivilliga försvarsorganisationerna men anordnas av Försvarsutbildarna, [forsvarsutbildarna.se](#), Flygvapenfrivilliga, [fvrf.se](#), Bilkåren, [bilkaren.se](#), Svenska Lottakåren, [svenskalottakaren.se](#).



FOTO: JÖRAN LINDBERG

HALLÅ DÄR, PETER HULTQVIST,(S), ORDFÖRANDE I FÖRSVARSKOTTET

Vilken militär förmåga har vi i dag att stå emot någon form av angrepp (sabotage, terrorism, kränkningar etc)?

– ÖB har presenterat sin syn på Försvarsmaktens nuvarande förmåga och den har jag inte anledning att ifrågasätta i sig. Dock vill jag understryka att jag ser flera orosmoln när det gäller utvecklingen i Försvarsmakten. Regeringens skönmållning av försvarsmakten som en allt ige-nom effektiv och problemfri organisation på väg mot sin fulländning stämmer inte överens med verkligheten.

– Borta är värnplikten, grundutbildningen är frivillig och kärnan i försvaret ska vara hel- och deltsanställda soldater. Samtidigt är det problem med att anställa de soldater som vid sidan av ett civilt jobb ska tjänstgöra i försvaret. Att personalförsörjningen fungerar är avgörande. Det är också viktigt att kunna garantera den folkliga förankringen i Försvarsmaktens verksamhet. Finansieringen av försvars materiel är ett annat lång-siktigt problem, och saken blir inte bättre

av att regeringen avböjd erbjudandet om en uppgoelse om finansieringen av den nya versionen av JAS Gripen där det saknas drygt 5 miljarder kronor. Det var oklokt av dem att inte ta möjligheten att stabilisera JAS-projektet och även lätta på trycket på materielsidan. Jag förstår inte hur de tänkte politiskt när de sade nej till detta, men det är deras ansvar. Helst vill vi socialdemokrater se ett bredare politiskt grepp om försvars materiel. Man kan inte skjuta problemen på framtiden.

En av målsättningarna är att försvara hela landet, men med ett fullt uppbyggt försvar 2019 säger ÖB att vi bara kan försvara delar under en vecka. Är det tillräckligt eller krävs det en ökning av antalet förband/ambitionsnivå?

– Nej, det är inte tillräckligt. Om nu det svenska försvarets förmåga handlar om att kunna försvara endast en del av Sverige i en vecka – låt vara kanske i en hög konflikt nivå – så måste följande fråga ställas: År detta vad riksdugen har beställt? Var det detta som de borgerliga

THERESE ÅKERSTEDT

Folk och Försvars rikskonferens i Sälen satte fart på försvarsdebatten. Här har ni några av citaten:

99 VI KAN FÖRSVARA OSS MOT ETT ANGREPP MED ETT BEGRÄNSAT MÅL. VI TALAR OM UNGEFÄR EN VECKA PÅ EGEN HAND

Sverker Göransson, överbefälhavare, i SvD.

99 DE BESLUT VI TAR I DAG HAR BÄRING IN PÅ 2030-TALET. OM FREDRIK REINFELDT KAN SÄGA NÅGOT OM DE HOTBILDER SOM FINNS DÅ ÄR DET BARA ATT GRATULERA. DET HÄR VITTNAR BARA OM ATT MAN INTE BEGRIPER HUR FÖRSVARET FUNGERAR.

Anders Björck (M), tidigare försvarsminister, i Aftonbladet.

99 DET ÄR RIMLIGT OM MAN JÄMFÖR MED HUR HOTBILDEN SER UT OCH HUR DET SER UT I VÅRA GRANNLÄNDER, DE HAR UNGEFÄR DEN TYPEN AV FÖRMÅGA

Karin Enström, försvarsminister (M), kommenterar ÖB:s, "en veckas försvar" på Folk och Försvars rikskonferens i Sälen.

99 ”ANTINGEN ÄR MAN MED ELLER INTE. MAN KAN INTE VARA UTANFÖR NATO OCH SAMTIDIGT FÅ ALLT DET SOM NATO GER”

Anders Fogh Rasmussen, generalsekreterare för Nato, om att Sverige inte kan räkna med hjälp av Nato vid ett militärt angrepp.

99 DET ÄR UPPENBART ATT DET FINNS EN MOTSÄTTNING MELLAN ”HELA LANDET SKA FÖRSVARAS” OCH ÖB: S BESKED ATT ENDAST EN DEL AV LANDET KAN FÖRSVARAS. ÄNDÅ ANSER MINISTERN ATT DETTA ÄR EN ”RIMLIG FÖRSVARSNIVÅ”

Mikael Holmström, säkerhetspolitisk reporter i SvD.

99 INTE EN CHANS SOM DET SER UT I DAGSLÄGET”

Johan Tunberger, försvarsanalystiker, svarar på frågan "Men skulle Sverige ens klara sig en vecka om vi stod inför ett angrepp?" i Aftonbladet.

Jaktrobot 98.



FOTO LOUISE LEVIN/FÖRSVARSMAKTEN

Uppgraderat luftvärn

I DECEMBER FATTADE regeringen beslut om att köpa nya robotar och lavetter samt uppgradera sensorer och ledning för luftvärvnet. Robot 98 används redan av Flygvapnets JAS Gripen-plan där den benämns jaktrobot 98. Skillnaden är att den nu sätts på en avfyrningsramp och monteras på ett lastbilsläp som enligt Luftvärvnsregementet kommer att dras av pansarterrägbil 203. Första leveransen sker 2016 och två år senare räknar med att båda luftvärvnsbataljonerna har fått materiellet. Nuvarande robot 70 kommer att vara i fullt bruk fram till dess. **TA**

239

personer har sökt till årets officersutbildning, det kan dock tillkomma ansökningar från dem som går grundläggande militär utbildning. Förra året sökte 350 personer till de hundra platserna.

Här utbildas rekryterna

I JANUARI RYCKTE blivande hemvärnssoldater in på sin tre månader långa militära grundutbildning, GMU.

I GMU OMGÅNG TVÅ som startar under våren arrangeras utbildningen av Norrbottens regemente/Kiruna, Göta Ingjörregemente/Eksjö och Försvarsmedicincentrum/Göteborg. Den sistnämnda håller liksom Amfibieregementet/Berga även en sommar-GMU. **TA**

Göteborg, Helikopterflottiljen/Kvarn och Amfibieregementet/Berga.

Populär anhörigträff

Södra skånska regementet (P 7) är ansvariga för FS 24 som nu är i Afghanistan. När P 7 anordnade en anhörigträff i januari på Revingehed kom drygt 200 anhöriga. De kunde bland annat lyssna på olika presentationer och fick möjligheten att prata med andra i samma situation.

Träffar anordnades även i Halmstad, Skövde, på Karlberg i Solna och i Boden för de anhöriga som inte är från Skåne. **TA**

Stöd till veteraner

I BÖRJAN AV februari överlämnade utredaren Allan Widman (FP) sitt delbetänkandet, "Den svenska veteranpolitiken - Statligt bidrag till frivilliga organisationer som stöder veteraner och anhöriga" till regeringen.

Utredningen föreslår att frivilliga försvarsorganisationer och frivilliga veteran- och anhörigorganisationer som stöder dem som tjänstgör eller har tjänstgjort, så kallade veteransoldater, i en internationell militär insats och deras anhöriga ska kunna få statliga bidrag enligt förordningen om frivillig försvarsverksamhet. **TA**

Instruktörer och transportflyg till Mali

REGERINGEN HAR FATTAT beslut om att stödja den internationella insatsen i Mali med flygtransport. Planen man använder är Boeing C-17 Globemaster, som ingår i det multilaterala samarbetet om strategiska flygtransporter, SAC. Uppdraget sträcker sig till den 31 mars och omfattar max 40 flygningar. Dessutom ska 15 svenska militära instruktörer utbilda maliska soldater på plats i Mali.

Instruktörerna deltar i en EU-insats där fyra maliska bataljoner på totalt 4 000 man ska få en militär utbildning. Svenskarna åker i mars och ska stanna i femton månader. **TA**

ÖB tackar för stöd

Sveriges Överbefälhavare Sverker Göransson är sjukskrivet till mitten av mars, en vikarierande överbefälhavare är därfor utsedd. I ett nyhetsbrev tackar Sverker Göranson all personal engagerad i Försvarsmakten för det stöd han fått och ni kan läsa brevet på vår webbtidning. **TA**

Att stödja samhället

En av **Försvarsmaktens uppgifter** är att med myndighetens **befintliga förmåga och resurser** kunna lämna **stöd till civil verksamhet**. Efter den 15 januari är det de fyra militärregionstaberna som leder **hemvärnets insatser** vid stöd till samhället.

Det finns en mängd olika typer av stödinsatser som Försvarsmakten kan bli engagerade i. Exempel på vanliga insatser är eftersök av försunna personer, ammunitionsräning, skogsbrandsläckning, flyg-, sjö- och marktransporter, övervakning av och identifiering av farkoster i luftrummet och fältarbetsinsatser vid risk för höga vattenflöden.

I genomsnitt engageras Försvarsmakten mellan 450 -500 gånger per år. Huvuddelen av insatserna är av mindre karaktär.

Den vanligaste orsaken till att Försvarsmakten tas i anspråk är att insatsen baseras på räddningstjänst enligt lagen om skydd mot olyckor (LSO). I det fallet har Försvarsmakten en skyldighet att hjälpa till. Om insatsen istället är baserad

på förordning om Försvarsmaktens stöd till civil verksamhet, (stödförordningen) avgör Försvarsmakten själv om det finns lämpliga resurser att tillgå. I verkligheten är det oftast polisen insatschef som avgör om det är LSO alternativt stödförordningen. Eftersök omfattas oftast av LSO (fara för liv). Har personen däremot varit borta så länge att de inte bedöms vara i livet gäller stödförordningen. LB

Fler ideella krafter hjälper till

Missing People Sweden är en **ideell förening** som **hjälper polis och anhöriga att arrangera eftersök nära personer försvinner**.

1 Anmälningarna kommer in via hem-sidan och jourtelefonen. När all information och alla kontaktuppgifter finns bearbetar föreningens styrelse ärendet.

2 När föreningen beslutar sig för att gå vidare i ärendet tar de direkt kontakt med anmälaren och anhöriga för mer information och för godkännande av ett eftersök.

En kontroll görs alltid hos Polisen för att säkerställa att det finns en anmälan och att det inte finns hinder för ett eftersök. Om polisen anser att det finns hinder för ett eftersök eller det inte är rekommenderat, så tar eftersöket slut här. Till exempel kan den eftersökta personen vara arresterad eller ha skyddad identitet.

3 Godkänner polisen eftersöket görs en efterlysning. Först genom att försöka ta kontakt med den efterlysta via telefon, sms, e-post och/eller Facebook.

Om en person håller sig borta med vilja får man ofta kontakt med den eftersökta inom kort. Får man ingen kontakt publiceras en efterlysning på Facebook och missingpeople.se.

4 Så fort föreningen har lokaliseringen av eftersöket är det relevanta sökområdet påbörjats planeringen.

Ett sms går ut till de frivilliga i de län som eftersöket gäller. I sms:et finns en kortfattad information om den efterlysta, samlingsplats och tidpunkt. Skallgången publiceras även på Facebook där man kan läsa mer om den försvunna.

Sms:et skickas i vissa fall bara ut ett par timmar innan eftersöket, beroende på hur akut situationen är. Kan ett eftersök vänta till närmaste helg så skjuter man på det eftersom fler frivilliga oftast kan ställa upp.

5 På samlingsplatsen finns en sambandscentral med tre-fyra personer som leder arbetet. År polisen på plats tilldelas sökområdet av dem.

Gruppchefen håller en kort genomgång om vad som gäller för det aktuella eftersöket. Vem är det man söker efter, ledstång eller skallgångskedja, avstånd till varandra och hur man gör om man hittar något. Organisationen strävar efter att starta eftersöket inom 30 minuter från det att personalen kommit på plats. Under arbetets gång hålls tät kontakt med

Föreningen har funnits i Sverige i drygt ett år och har **14 000 frivilliga** i sina register. Så här går deras insatser till:

polis och alla fynd markeras och lämnas in till dem.

6 När ett ärende är avslutat läggs informationen ut på Facebook.

FAKTA:

För att anmäla sig som frivillig skickar du in en anmälan på hemsidan. Personalen kontrolleras inte på något sätt.
- Naturligtvis hade det varit önskvärt, men det är omöjligt i dag. Vi försöker hålla det så enkelt som möjligt i organisationen. Det är även enkelheten som gör att vi kan få in väldigt mycket folk på kort tid, menar Peder Schillerström, vice ordförande i Missing People Sweden.

Man behöver inte anmäla deltagande eller hur länge man ämnar delta i ett eftersök. Om personalen hittar skadade eller döda eller av annan anledning behöver krishjälp kan organisationen ta hjälp av exempelvis Svenska kyrkan. I dag har Missing People Swedens Facebooksida över 183 000 officiella följare.

Så går en hemvärnsinsats till:

1 Beroende på typ av insats kan det förekomma en förvarning. Militärregionstabern gör en bedömning utifrån den aktuella situationen. Om det är en förfrågan om stöd från civila myndigheter orienteras det aktuella förbandet, utbildningsgruppen och hemvärnsbataljonscheferna.

2 Den aktuella myndigheten kontaktar vakthavande befäl (VB) i militärregionstabern. Det kan exempelvis göras av en räddningsledare, utbildningsgruppen och hemvärnsbataljonscheferna.

3 När försvarsmakten (VB) fått förfrågan om stöd fattar VB ett beslut och tar kontakt med aktuellt hemvärnsförband. Uppgiften går igenom, tider, omfattning och resursbehov klarläggs. Bataljonschefen/kompanichef startar sedan en "larmkedja" där den enskilde soldaten tillfrågas. Dessa larmkedjor sker normalt inom respektive kompani alternativt pluton beroende på hur många soldater som krävs för att lösa uppgiften.

4 Militärregionstabern gör en fortsatt bedömning och den inkomna förfrågan vägs mot gällande lagar och förordningar (Lag om skydd mot olyckor, LSO och förordning om Försvarsmaktens stöd till civil verksamhet, stödförordningen). Ett beslut om insats fattas och den som begärt stöd meddelas. Det aktuella förbandet får i uppgift att utse en militär insatschef (MIC) som även tilldelas resurser enligt beslut. Militärregionstabern utarbetar en insatsorder.

5 MIC transporterar med sina tillgängliga resurser till den aktuella platsen och anmäler sig till räddningsledaren/polisinsatschef (PIC) via de sambandsmedel som är förbestämt. Efter att MIC mottagit uppgifter från räddningsledaren/PIC om vilket stöd som ska genomföras informeras den egna personalen.

6 MIC är högste militära chef på plats och är den som ger order till militär personal, vilket inga civila representanter får göra. MIC får å andra sidan inte heller ge styrningar till andra än Försvarsmaktens personal. Under insatsen rapporterar MIC fortlöpande enligt gällande rutiner och dokumenterar viktig information som till exempel tidpunkter, resurser, platser och innehåll i egen eller samverkande myndigheters beslut.

- 7** Vid staben pågår en kontinuerlig uppföljning av läget som framför allt baseras på:
- Rapporter från MIC och samverkansofficerare
 - Information från HKV och samverkande myndigheter
 - Medhörsning på Rakel
 - Massmedier

8 Räddningsledaren/PIC beslutar om när insatsen ska avbrytas eller när stöd från Försvarsmakten inte längre behövs. Om insatsen haft sådan karaktär att personal har utsatts för psykologiska påfrestningar (ex. vid omhändertagande av svårt skadade eller döda) ska MIC anmäla detta tidigt så man kan ta fram stödresurser för omhändertagande.

9 MIC kontaktar sin enhet/förband och orienterar om situationen och mottar order för avveckling. Den militära personalen får order om avveckling. Till slut anmäler MIC till räddningsledaren/PIC att Försvarsmaktens personal och övriga resurser avslutar insatsen. Hemgång för militär personal.

10 I direkt anslutning till avslutad insats lämnar MIC en första utvärdering av insatsen till sin enhet/förband som rapporterar till militärregionstabern. När hemvärnssoldater deltar i stöd till samhället är de försäkrade, har rätt till betalt och även rätt till krishantering och sjukvård. All hemvärnspersonal är säkerhetsprövad.



Brinner för patrulltävlingar

I sommar återuppväcks den **nationella patrulltävlingen** för hemvärnssoldater.

Något som välkomnas av **Conny Renman** som har deltagit i **Erna Raid**, en av världens tuffaste patrulltävlingar.

Text & foto Therese Åkerstedt

augusti 2010 följde tidningen två lag från svenska hemvänet som deltog i den flera dygn långa patrulltävlingen Erna Raid i Estland. Conny Renman deltog då för andra gången.

– Jag har alltid gillat patrulltävlingar och Erna Raid är det roligaste jag gjort i gröna kläder. När jag läste i den här tidningen att det skulle bli en patrulltävling i hemvänet gick jag som på moln, det var perfekt tajmat, säger han och berättar att han redan hade planerat ett kompanimästerskap i Roslagsbataljonen som hölls i slutet av förra året.

– Utvärderingen efter kompanimästerskapet var rolig att läsa, soldaterna hade hul kul som helst. Vi hade 19 grenar på ett dygn, men de elva grenarna på den nationella tävlingen räcker gott och väl för att täcka in vad en soldat ska klara.

Vad är viktigt att tänka på?

– Att man hittar en lagom nivå, så att alla kan delta och att den egna ambitionen avgör hur trött man vill bli. Det är inte bara 22-åringar utan även bilförfare som ska kunna genomföra det på sitt sätt. De som bara är med på uttagningshelgen gör det för att det är en kul och givande verksamhet, de som redan tränar mycket är med för tävlingsmomentet. Det är som en vanlig kompanioövning fast på speed och lite adrenalinpådrag.

Vad är tjuingen med patrulltävlingar?

– Soldater plockar fram egenskaper man inte visste att de hade. Tävlingar tar

fram det bästa och sämsta hos mänskor, och kan man fokusera på det bästa så blir det riktigt bra. Man känner sig näjdare efter en övning eller tävling ju mer man tagit i. Det är även en utbildningskontroll, är vi bra på att skjuta till exempel?

– Ur rekryteringssynpunkt är det bra att visa att det finns mer verksamhet, exempelvis för dem som vill tävla, än de vanliga övningarna. Vi bygger föregångsmän, det kanske gör att även andra soldater börjar röra på sig. Det märks på längre övningar att vi bär på tung utrustning.

Vad är det du själv gillar?

– Tävlingsmomentet, att mäta sig med andra. Att man är ett lag och att alla är bra på olika saker. Det gäller att hitta top-parna hos de enskilda soldaterna. Du kan flytta fram dina gränser och hur det än går så blir man stärkt. Vi som var med om Erna pratar fortfarande om det. ●

Vårfor sökte du till hemvänet?

– I mitten av 90-talet blev jag av med min krigsplacering som jägarsoldat och blev placerad som värnsoldat i trakten av Vittangi. Då sökte jag till hemvänet i stället, ska man dö hjältdöden vill jag hellre göra det i Roslagen. Jag har varit allt från gruppchef, skarpskytt, plutonchef och kompaniets ”allt i allo”. I dag är jag insatsplutonchef och sitter i bataljonsråd och hemvärnsråd.

DEN NATIONELLA TÄVLINGEN hålls den 13-16 juni på HvSS utanför Stockholm och varje bataljon får delta med minst ett lag om fyra personer. Södertörnsgruppen arrangerar en uttagningstävling före där

man korar den bästa patrullen bland gruppens två bataljoner. Två lag per bataljon kommer man sedan att anmäla till HvSS.

– Jag hoppas verkligen att det kommer många lag till HvSS, det är roligare ju fler man är. Det räcker att engagera sex soldater, fyra i patrullen, en reserv och en lagledare. Tävlingen är inte tuffare än att man kan genomföra den, man sätter sin egen ambitionsnivå. Jag hoppas det blir en stark tradition

Har du några träningstips?

– Utgå från dig själv, läs igenom grenarna och träna på dem. Öva med kängor och stridsutrustning och kör intervaller med eller utan utrustningen, men ta det lugnt i början. Vill man förbereda sig maximalt så kan man öva i patrull. ●

FAKTA:

Namn: Conny Renman
Ålder: 44 år.
Befattning: Insatsplutonchef på Roslagsbataljonen
Hobby: Friluftsliv. Hemvänet är mer ett kall än en hobby.



99

SOLDATER PLOCKAR FRAM EGENSKAPER MAN INTE VISSTE ATT DE HADE. TÄVLINGAR TAR FRAM DET BÄSTA OCH SÄMSTA HOS MÄNNISKOR, OCH KAN MAN FOKUSERA PÅ DET BÄSTA SÅ BLIR DET RIKTIGT BRA.



FOTO: ELSÄBELL FORSMAN



FOTO: ROGER ILBÄCKS



FOTO: HANS-OLOF UTSI



FOTO: CHRISTER LARSSON



FOTO: BENNY OLOFSSON

Hemvärvnet I BILDER

1 101: a insatskompaniet från Lapplandsjägargruppen genomförde plutonsstrid under sin SÖF i november. Här gör sig en av grupperna redo för anfall.

2 En krigsbro 4 (kb4) byggdes i Eksjö under hösten.
- Det gick förhållandevis snabbt att bygga upp en hel bro, snabbare än jag hade tänkt mig, säger Roger Ilbäcks från 176:e Hv-Pionjärplutonen.

3 Tidig lördagsmorgon med många minusgrader, soldater i 241:a insatskompani, S:t Erik som tillhör Livgardet laddar magasinen.

4 Överlämning av budkavlen från 22:a hvbat, Västmanlands hemvärnsbataljon, till Dalregementsgruppen i samband med Militärregion Mitts invigning på Livgardet.

5 Vatteninträngning och andra skydds-tjänstmoment, som att räkna nödchecklistor enligt båtmanualen, övades i Särimner under en utbildning för gruppåt och navigation. Eleverna har tecknat avtal med hemvärvnet och är tänkta att efter godkänd kurs ingå i Södertörns hemvärnsbataljon i befattning som G-båtschefer.

! Fångat ögonblicket?
Skicka dina bilder till:
red@tidningen
hemvarnet.se



Chefsutbildning från grunden

Under våren hålls den **första kurser kompletterande militär utbildningen** (KMU) för blivande gruppchefer på **Hvss**.

Text & foto Lisa Björk

tiskt gruppchefer och kompanichefer från värnpliktssystemet, det gör det inte längre. Därför är detta ett sätt att säkra chefsförsörjningen, förklarar Joakim Armsjö.

I DAG FINNS INTE särskilt många KMU-utbildningar inom försvarsmakten och för att säkerställa kvalitén på utbildningen samarbetar man med Militärhögskolan i Halmstad för att synkronisera utbildningarna. Precis som med GMU får man bara göra en KMU.

MU:n är en fortsättningsutbildning för dem som vill bli chefer inom hemvärvnet eller söka sig till officersprogrammet, säger Joakim Armsjö på Hemvärvnets stridsskola i Vällinge.

DEN TRE MÅNADER långa utbildningen riktar sig därför i första hand till dem som endast gjort en godkänd GMU, vilket även är det längsta kravet för att få söka till utbildningen. GU-F är inte godkänd inte på grund av för lite vapenutbildning.

– Tidigare levererades det automa-

välkommen att söka utbildningen. Det finns inget formellt hinder för det, menar Joakim Armsjö.

INTRESSERADE KAN kontakta Joakim Armsjö på Hvss för mer information. Där får du även hjälp med ansökan.

99 TIDIGARE LEVERERADES DET AUTOMATISKT GRUPPCHEFER OCH KOMPANICHEFER FRÅN VÄRNPLIKTSSYSTEMET, DET GÖR DET INTE LÄNGRE.

Joakim Armsjö, Hvss



Nordiska chefer i Danmark

Före jul hölls den **första nordiska chefkursen** i Danmark med deltagare från **Sverige, Norge och Danmark**. Varje land har ett tjugotal platser för **kompani- och bataljonschefer**.

– Det är spännande att arbeta med tre länder, vi är lika på många punkter och olika på många. Vi försöker tillgodose allas behov som chef, säger kurschefen Søren Rich på danska hemvärvnets stridsskola.

– Vi använder spelkort och de olika grupperna får dilemman som de ska lösa.

Det viktiga är att de integrerar ledarskap med de operativa uppgifterna, säger han.

KURSEN BESÖKTES av hemvärvnscheferna från respektive land som presenterade "sitt" hemvärv och sedan fick deltagarna även chansen att ställa frågor.

– Områdescheferna är navet i det norska hemvärvnet, därför har vi gått över landgränserna, förklarar generalinspektör Kristin Lugh, chef för det norska hemvärvnet, varför de valt att delta i utbytet.

De tre länderna turas om att hålla kurserna. **TÄ**

1. VARFÖR HAR DU SÖKT KURSEN? 2. VAD HAR VARIT BRA? 3. KAN DU REKOMMENDERA KURSEN OCH I SÅ FALL VARFÖR?



LENE BRUNEMARK,
STF FLOTILLECHEF FLO, DANMARK

1. Jag blev ombedd, men önskar också att få inspiration från andra på chefområdet och vill stödja det nordiska samarbetet.

2. Utväxlingen av erfarenheter, att man schemalagt tid för diskussioner. Jag hade förväntat mig lite högre nivå i teorin, motivationsmetoder hade gärna fått vara mer detaljerade, men då hade vi fått mindre tid till diskussion.

3. Ja, samverkan mellan nationer, vi har få chefskurser och man har behov av att uppdatera kunskaperna och få inspiration.



PATRICK OHLSSON
STF BATALJONSCHEF, ÅNGERMANLANDS HVBATALJON, SVERIGE

1. Det är en del av min kompetensutveckling och ingår i bataljonscheferutbildningen.

2. Fantastisk bra, framför allt arbetssättet med grupper där man blandar länderna. Även om mycket är repetition så får man en ny syn på det och det är ett stort erfarenhetsutbyte. Även om länderna är lika så skiljer sig arbetssättet och man kan ta med de bra delarna hem.

3. Absolut, jag ska rekommendera kurserna för kollegerna i Trondheim.



BJÖRN BAKKEN
OMRÅDESCHEF TRONDHEIM, NORGE

1. Jag önskade bygga på mina erfarenheter som kompanichef med hjälp av kompanichefer från andra länder.

2. Det har varit mycket nyttigt och intressant. Hur man gör saker, hantverket, och att få ett nätverk med kolleger i Sverige och Danmark. Alla mina förväntningar är tillfredsställda.

3. Absolut, jag ska rekommendera kurserna för kollegerna i Trondheim.

K

MU:n är en fortsättningsutbildning för dem som vill bli chefer inom hemvärvnet eller söka sig till officersprogrammet, säger Joakim Armsjö på Hemvärvnets stridsskola i Vällinge.

DEN TRE MÅNADER långa utbildningen riktar sig därför i första hand till dem som endast gjort en godkänd GMU, vilket även är det längsta kravet för att få söka till utbildningen. GU-F är inte godkänd inte på grund av för lite vapenutbildning.

– Tidigare levererades det automa-

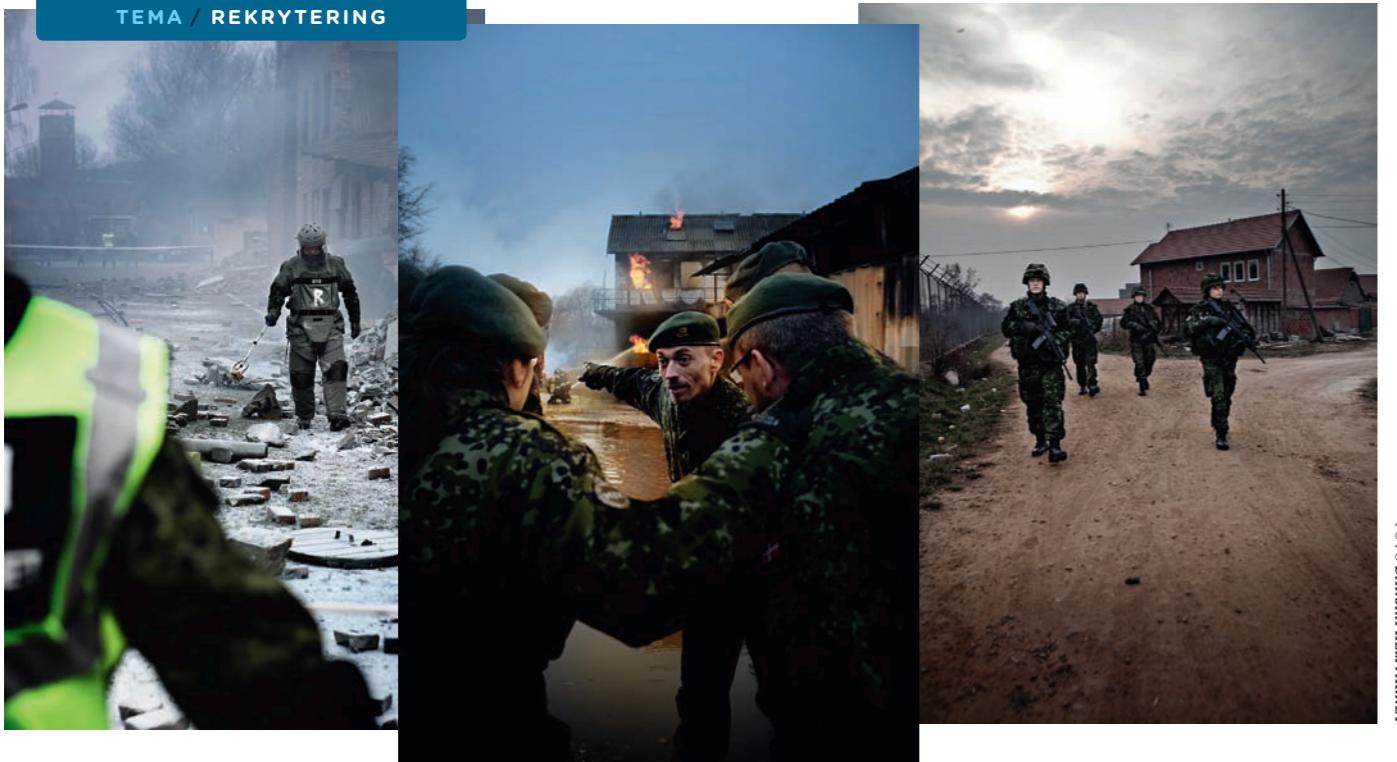


Foto: DANSKA HEMVÄRNET

Stiller ni op?

Text: Therese Åkerstedt

I Danmark blir svaret allt oftare ja. Rekryteringen till danska hemvänet har fått ett uppsving.

Rekryteringen går stadigt uppåt. När jag började för sex år sedan hade vi omkring tusen nya soldater per år. 2012 räknar vi med 1600 varav 20 procent kvinnor, säger Tuf Krenchel som arbetar med rekryteringen i danska hemvänet.

Vårfrågor har rekryteringen ökat?

– Det beror på många saker, hemvänet hade en nedgång och var inte så "coolt". Nu har hemvänet förynat sig och sina uppgifter och det har tydliggjorts. De internationella uppdragena har varit bra för vår image. Folk hade en bild av att hemvänet reglerar trafik men nu har det blivit tydligt att hemvänet är mer än så. Hemvärnssoldaterna har blivit mer stolta och folk står för att de är med.

MÅNGA AV DEM SOM rekryteras slussas in via en rekryteringssajt, blivmedlem.nu. Där kan man även göra ett test, "Test di selv" för att se hur stora chanser man har att gå med. Ungefär 40 procent faller bort och man räknar med att det tar två till tre månader från ansökan till kontrakt.

– Varje kompani har en rekryteringsofficer och en kontaktofficer som tar hand om de nyrekryterade efter att de blivit medlemmar. Det är viktigt att nya soldater bjuds in och att man håller kontakten med dem, säger Tuf Krenchel.

Målgruppen är danskar mellan 18 och 35 år, eftersom man gärna vill sänka medelåldern, och ungefär två tredjedelar av de nyrekryterade ligger i det åldersspannet.

DET ÄR VIKTIGT ATT NYA SOLDATER BJUDS IN OCH ATT MAN HÅLLER KONTAKTEN MED DEM.

Tuf Krenchel, danska hemvänet

Den slogan ni använder är "Stiller ni op?"

– Den engagerar och lägger vikt på att man gör något för samhället, förklarar Tuf Krenchel.

Man har även använt "case persons", soldater som representerar olika grenar, och gjort intervjuvideo och reklam med dem.

– Det har fått bra respons, de fungerar bättre än annan rekrytering. "Christina" har fått många klick och mycket trafik, hon är juriststudent och visar att hemvänet inte bara är för hantverkare. Vi har fokuserat på två stora kampanjer på tv och bio och digitala annonser. Förr hade vi även annonser på bussar och plakat men då nådde vi bara dem i städerna.

Hårdare antagning

Många av de **specialister som rekryteras** till hemvänet försvinner innan de hunnit placeras på sin tänkta befattning. Nu startar ett arbete för att **säkerställa att rätt person rekryteras** innan de får sin militära grundutbildning.

Text Lisa Björk

Lokal antagningsprövning är ett sätt för Försvarsmakten att säkerställa att en person är lämplig för tjänstgöring. Den sökande ska i förväg även vara medveten om vad ett avtal med försvaret innebär och vilka möjligheter som finns.

Tidigare kontrollerade Försvarsmakten om personen var lämplig för tjänstgöring först efter genomförd grundutbildning. Men från och med den 1 maj i år krävs godkänd säkerhetsprövning med registerkontroll för att en frivillig ska få genomföra GU-F.

– Vi behöver snäppa upp antagningsystemet för de frivilliga, det finns ett antal möjliga felkällor i dag. Den primära anledningen till ett nytt lokalt antagningssystem är att vi vill få bättre effekt av produktionen. Det här (antagningsprövningen) är en kvalitetssäkring och på lång sikt ska det även vara mycket bättre

ekonomiskt, menar Christian Rexfalk, på Högvärterets frivilligavdelning.

I DAG ÄR DET DESSUTOM en stor del av dem som går den två veckor långa grundutbildning som väljer att inte teckna ett avtal om vidare tjänstgöring. Detta beror ofta på informations- och intressebrist och ska åtgärdas med bland annat en personlig kontakt med hemvärförbanden.

– De personer som kommer ut från antagningsprövningen ska ha en tydligare insikt om vad detta innebär och vad det finns för möjligheter inom hela Försvarsmakten, säger Christian Rexfalk.

MÅNGA AV frivilligorganisationerna har tidigare rekryterat mot egna behov och krav utan att ha haft någon kontroll på det egentliga behovet. Nu ska man i stället kunna rekrytera till alla befattningar. Ba-

taljons-, kompani- och platonchefer ska även kunna komma med förslag om vad det är för befattningar som behövs.

I DAG RÄKNAR man med att varje hemvärvsbataljon årligen omsätter cirka tio procent av specialisterna. En beräkning visar att det behöver tecknas minst 630 nya frivilligavtal per år.

– Frivilligavdelningen har räknat ut att statistiskt "stannar" avtalspersonal i snitt cirka tio år. Det innebär att vi får planera för att omsätta personalen i den takten och samtidigt försöka göra så att de kan och vill stanna kvar längre, säger Christian Rexfalk.

DEN NYA ANTAGNINGSPRÖVNINGEN är tänkt att träda i kraft 2014 och ska genomföras med dem som ska gå GU-F.

FAKTA:

Frivillig avtal

I dag har hemvänet runt 6 000 personer med frivilligavtal. De benämns **specialister** och är medlem i någon av de frivilliga försvarsorganisationerna: Bilkåren, Svenska Lottakåren (SLK), Flygvapenfrivilliga (FVRF), Frivilliga motorcykelkåren (FMCK), Svenska bruks-hundklubben (SBK), Frivilliga flygkåren (FRK), Försvarets personaltjänstförbund (FPF), Sjövärnskåren, Svenska Försvarsutbildningsförbundet, Svenska pistolskytteförbundet (SPSF), Frivilliga radioorganisationen (FRO) eller Svenska Röda Korset (slutar 2013).

De frivilliga försvarsorganisationerna har bemanningsansvar för ett antal befattningar, vilket betyder att de ansvarar för att rekrytera och utbilda till den befattningen.



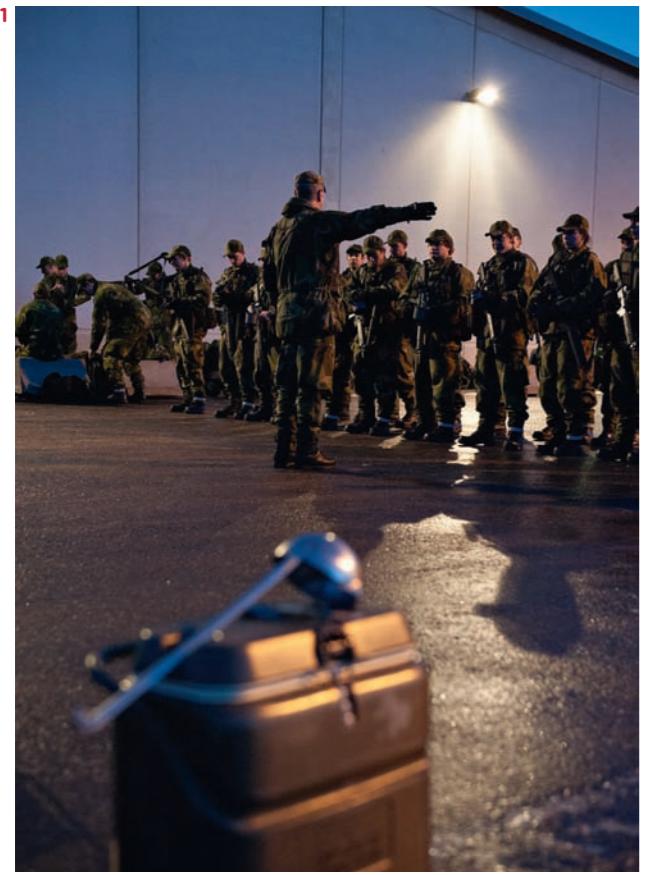
Foto: THERESIA Viska

MC-ordonnanserna rekryteras och utbildas av FMCK.

Framtidens soldater

Text & foto: Lisa Björk





1. Efter en lång dag med vapentjänst ska middagen äntligen serveras. För första gången ur ISO-kärl.
2. Gabriel Lussagnet och Emil Johansson tillpassar stridsutrustningen.
3. Vapentjänsten är lång och monoton men rekryterna underhåller varandra.
4. Gruppen kontrollerar att de har allt enligt listan i logementspärmen.
5. Rekryterna övar på marschanträde.

tillsägelse av någon av befälen. Ett nytt liv har börjat för rekryterna. I armén gör man ingenting innan man har fått en order.

Några har redan fattat galoppen och för några kommer det att ta ytterligare några dagar innan polletten trillar ner.

– Kontroll! Ha kontroll på mynning, säkring och avtryckare, uppmanar instruktören.

möjlighet att sitta eller stå ostört. Det är många som väljer att inte gå på toa.

Rekryterna drillas i ytterligare två timmar innan de får middag från isökärl.

19.43, Korridoren i Slutvärnet

DE FYRA FÖRSTA rekryterna kommer upp-springande från källaren och inläsningen av vapen. Sedan dröjer det flera minuter innan nästa kommer. I en ojämnn ström och hastighet kommer de upp bakom den mörkbruna dörren. "Spring" är uppmaningen kamraterna får när det går för långsamt. De börjar lära sig.

En av rekryterna har svårt att få ner vapenremmen i stridsvästpäsen. En hjälpende hand kommer snart från grannen utan att han behövde be om hjälp och inom några sekunder är remmen nerpackad.

Under kvällen ska de märka all sin materiel. På befälsrummet finns redan en hittelåda med bland annat två bärssäckar, marschkängor, sovsäckar, handdukar osv.

– Se till så ni håller koll på era grejer. Hjälp varandra så vi slipper tjafset. När vi är ute i skogen eller Afghanistan och ni tappar något, då kan man inte gå hem till mamma och få 20 kronor och köpa nytt på Konsum. Tappar man en vante i skogen

K3, KARLSBORG Torsdag 13.45, Motorhallen

lutonen med 30-talet nyinryckta GMU-rekryter med inriktning hemvärvet står uppställda i en motorhall med var sin ak 5c i handen. Det är fjärde dagen på den 12 veckor långa utbildningen och en hel del fipplande pågår fortfarande. Kläderna, skorna, vapnen, att få order och tempoväxla, allt är fortfarande nytt.

I går kväll fick de för första gången ta isär och sätta ihop vapnet. I dag ska de lära sig ladda och patron ur. Moment för moment går igenom av instruktören som står i mitten.

– Ladda, kontrollera om vapnet är säkrat. För in magasin. Kontrollera att magasinet sitter på plats. Gör en mekanismrörelse.

NÅGRA HAR PROBLEM med att få till en ordentlig mekanismrörelse och momentet går igenom om och om igen. Tills alla kan. Lite då och då är det någon som har gått händelserna i förväg och får då en

DEN STÄLLFÖRETRÄDANDE platonchefen Bo Nilsson, från Örebro-Värmlandsgruppen, går förbi och visar tummen upp till rekryterna. Men det är inte för att visa att han gillar det han ser. Det är en uppmaning till

att ha tummen i magasinsstyrningen när de blindavfyrar för att säkerställa att det inte finns något där. Så klart. Nästan inget

VAPENTJÄNSTEN FORTSÄTTER

utomhus. Det är sista januari och kyligt. De blivande hemvärnssoldaterna fortsätter göra ladda och patron ur med barfingrade händer. De tre platonerna med blivande jägarsoldater

övar inomhus. Efter en timme går jag in och värmer mig. En kisspaus begärs av rekryterna och de blir hävnisade bakom en traktorskopa vid en trafikerad bilväg. Det finns ingen

och det är -20 grader, då blir det körtig, säger Bo Nilsson som pratar högt, tydligt och bestämt.

Det är inget gullande med rekryterna. Trots det är han populär och rekryterna beskriver honom som mer mänsklig än de yngre befälen.

Efter uppställningen kommer två rekryter, en kille och en tjejer, fram för att säga att de ska hoppa av. På de första fyra dagar har nu tre slutat.

19.43, Korridoren i Slutvärnet

Rekryterna står uppställda för morgonvisitation. Befälen börjar från två håll och kontrollerar hur bra rekryterna lyckats med tillpassningen av uniformen, ranningen och skoputsen. Alla blir godkända och de återstående minuterna går åt till

att öva marschanträde och att "lämna av".

08.10, Utanför Slutvärnet

Bo Nilsson står på trappan till en av ingångarna till Slutvärnet.

– Framåt marsch!

I ojämnn takt börjar rekryterna "marchera". Efter tio meter får de stanna och starta om. Till slut kommer de fram till biografen där de ska tillbringa förmiddagen med att lära sig sina rättigheter och andra väsentligheter.

Fredag 12.05, Logement 163

– Första förbandet, stoppa i höger benficka. Anteckningsboken hör ni, den ska vara i höger bröstficka, uppmanar Alexander Oredsson sina kamrater i 4:e grupp.

Under lunchrasten går gruppen till sammans igenom vad som ska finnas i deras uniformsfickor.

– Kompassen, den ska vara i vänster bröstficka.

– Vänster bröstficka!? Men det är ju där man brukar stoppa grejer från matsalen, utropar någon. Alla gapskrattar. Stämningen är på topp. De går snabbt men noggrant igenom listan i logementspärmen. Ingenting får saknas nästa gång ett befäl frågar.

– Hur länge är det kvar? Vi måste börja klä oss, ropar någon.

Om några minuter ska de stå uppställda för ännu en omgång av vapentjänst. Kroppsskyddet ska på för allra första gången, en diskussion uppstår. Ska det vara utanpå vapenrocken eller inte?

Rekryterna sträcker sängkläderna innan de skyndar sig ut på nästa uppställning. För vem vill behöva bädda sängen en gång till? ●

99 NÄR VI ÄR UTE I SKOGEN ELLER AFGHANISTAN OCH NI TAPPAR NÅGOT, DÅ KAN MAN INTE GÅ HEM TILL MAMMA OCH FÅ 20 KRONOR OCH KÖPA NYTT PÅ KONSUM.

Bo Nilsson, stf platonchef

Fotnot: K3 har efter påpekanden beslutat att sätta upp duschraperier och utöka kisspauserna. Den tredje veckan hade 13 av 36 rekryter hoppat av.

KRAV GMU

- Svensk medborgare
- Minst 18 år vid ansökningstillfället.
- Minst G i matte, engelska, svenska och samhällskunskap A. (Inget krav på avslutad gymnasieutbildning)
- Inte blivit dömd eller fått strafföreläggande från åklagarmyndigheten de senaste fem åren.
- Vill man söka till en GMU mot Hemvänet räcker det med slutbetyg från högstadiet.

Efter avslutad GMU kan man jobba som soldat/sjöman på heltid (GSS/K), eller som tidvis anställd soldat/sjöman (GSS/T). Man kan välja att gå med i hemvänet/de nationella skyddsstyrkorna, eller läsa vidare till officer eller specialistofficer.

Förmåner
Under GMU:n får man en skattefri ersättning på 4500kr/månad.
Dessutom ingår följande förmåner:
frei mat och logi, kurslitteratur, fri sjukvård och akut tandvård, fem fria hemrevisor samt in- och utryckningsresa.
Du kan eventuellt vara berättigad till familjebidrag under din utbildning.
Familjebidraget kan utgå som bostadsbidrag, familjepenning, näringssbidrag eller begravningsbidrag.



**Ahmed Abdelhamid,
27, Helsingborg**

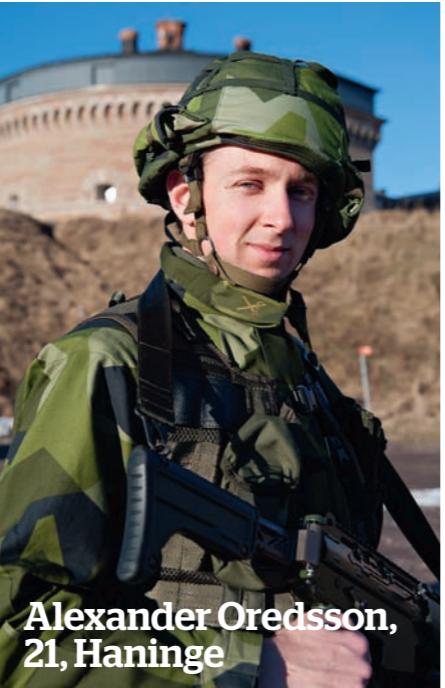
- Jag är född i Libyen och kom till Sverige för sju år sedan via Frankrike. Jag var asylsökande under två - tre år innan jag fick uppehållstillstånd. Jag har tävlat i maraton och det var därför jag hamnade i Sverige. Jag har jobbat med allt. Jag är utbildad undersköterska och taxichaufför och har bland annat jobbat inom bygg och grönarkshandel. Jag tränade sju dagar i veckan, tre till fyra timmar om dagen innan jag ryckte in.

99 JAG SÖKTE GMU FÖR ATT FÖRBÄTT- RA MITT SPRÅK OCH FÅ EN UTBILDNING.

Jag sökte GMU för att förbättra mitt språk och få en utbildning. Innan inryckningen tänkte jag fortsätta i Försvarsmakten. Men man måste ha läst samhälls för att kunna gå vidare och få anställning. Jag har inte gjort det.

Det bästa är gänget här. I bland är det lite upp och ner, men bra för det mesta. Vi peppar upp varandra. Nattetid ber jag i korridoren när alla har gått och lagt sig. I bland ber jag inne i rummet. Då ber jag tyst. Min grupp respekterar mig och att jag ber. Det är bra. Jag har ingen bönmatta, jag tror inte man får ha det här.

Det värsta är toaletterna och duscharna. Jag är muslim så det ska gärna vara lite privat och rent. Det är det inte. Toaletterna är alltid jättesmutiga. I dag när vi fick kisspaus utomhus så tänkte jag vart ska vi gå? Bakom den där skopan mot vägen där det kommer bilar och alla kan se? Tillsammans med tjejerna? Jag kunde inte gå. Det är jättejobbigt. Många muslimer jag känner vill göra GMU, men de kan inte på grund av gemensamma toaletter och duschar och att det inte finns handfat på toaletterna.



**Alexander Oredsson,
21, Haninge**

- Jag har gått treårig natur/biotekniklinje med idrottsinriktning på gymnasiet. Har hållt på mycket med idrott. Jag har åkt skidor (utför) hela livet, varit tävlingsaktiv i golf, seglar, fiskar och jagar. Jag tror definitivt att min goda fysik hjälper här. Tävlingsinstinkten kickar in under vissa moment under GMU:n.

Genom hela livet har jag följt med på olika fartyg med min pappa som är sjöofficer. Jag är helt enkelt uppväxt med det militära livet. Farfar var med i Flygvapnet. Men det är absolut ingen som har tvingat mig till någonting, jag är frärlöst ändå. Jag vill läsa vidare till sjöofficer i flottan. Jag hamnade här för att GMU:n på Berga var inställt och jag ville starta nu.

99 JAG VILL LÄSA VIDARE TILL SJÖ- OFFICER I FLOTTAN.

Det bästa har varit testerna. Vi gjorde fystester i går, det var skitroligt. Jag tycker allt är roligt. I dag på vapentjänsten var jag jättefokuserad. Det var lite hårt men jag tror jag mognade. Det var en speciell känsla. Det kändes ansvarsfullt.

Efter fystesterna så var det den värsta stressen någonsin. Jag kastade i mig maten på tre minuter och jag fick de värsta magkramperna någonsin.

Jag har varit med i sjövärvskåren (ungdom) innan och var ganska förberedd mentalt. Då hade vi stenhårda befäl, så exercis är inget problem. De ska köra skiten ur oss, det är så det är. Det är ingen lek, det måste man fatta redan från början. Det är hårt, men skitkul.



**Mikael Wolodko,
20, Karlstad**

- Jag gick treårigt energiprogram på gymnasiet. Innan inryckningen jobbade jag som butiksbiträde. Tränade lite på gym och sprang.

- Jag ville prova på något nytt. Jag och en kompis pratade om att göra GMU, men han gick inte vidare från mönstringen. Den enda jag känner som gjort GMU är en kompis/granne, han blev utsedd till bästa kamrat. Han var duktig.

Just nu vet jag ingenting. Det är upp och ner hela tiden. Värk i kroppen, ovana, svårt att tempoväxla om man är trött. Innan inryckningen hade jag funderat på att fortsätta som exempelvis bevakningssoldat.

Det värsta här är väl att man har ont i fötterna. Ont i hela kroppen för att man står mycket. Men det är svårt att säga något efter bara fyra dagar. Allt är ovanligt och konstigt, kläderna, skorna, allt.

Men det är kul att få lära sig nya saker, grejer och gränser. Att utmana sig själv. Det bästa här är gruppssammanhållningen. Det trodde jag inte från början.

99 ALLT ÄR OVAN- LIGT OCH KON- STIGT, KLÄDERNA, SKORNA, ALLT. MEN DET ÄR KUL ATT FÅ LÄRA SIG NYA SAKER, GREJER OCH GRÄNSER.



**Stina Holmberg,
20, Sjöbo**

- Jag har gått teknisk linje på gymnasiet och jobbade på ett vattenverk innan inryckningen. Jag har spelat fotboll hela livet och springer ibland men jag hann inte träna så mycket innan. Jag fick mitt antagningsbesked bara tre veckor innan. Jag kan inte säga att jag är jätteförberedd fysiskt. Jag tror det blir tungt nu i början, fast det tror jag att det hade varit ändå. Man står upp hela dagen och går med tunga kängor.

Jag ville inte plugga vidare direkt, jag är inte den som sitter vid bänken. Jag vill ha lite utmaning. Det här är en bra erfarenhet. Man har alltid undrat hur det var för dem som gjort lumpen och GMU. Mina bröder har inte gjort det så jag är först i familjen. Målet är att klara av alla tre månaderna. Innan tänkte jag att jag ska söka anställning i Försvarsmakten, men jag har inriktning mot hemvänet, så jag vet inte om det går.

Det bästa har varit att träffa dem jag känner här nu. Jag har kommit i en bra grupp. Vi har jättekul och stöttar varandra.

Det värsta är stressen. Man får inte ens en chans att gå på toa. När man väl får det så är det 35 personer på fyra toaletter och tio minuter. Alla hinner inte gå. I går hann jag inte ens duscha efter fystesterna, vi hade en tid att passa, så jag struntade i det. Duscharna är inte heller avskilda, det är lite jobbigt. Om jag åker hem är det grund av det. Jag har inget att dölja men man vill vara i fred. Det är genant.

99 MAN HAR ALLTID UNDRET HUR DET VAR FÖR DEM SOM GJORT LUMPEN OCH GMU.



**Brice Tshimanga,
19, Lidingö**

- Jag har gått treårigt samhällsekonomisk linje på gymnasiet. Jobbade som säljare innan inryckningen. Jag har tränat hela livet, spelat fotboll, basket på ganska hög nivå och ströspelat amerikansk fotboll. Tränade även på gym, jag gick upp fem kilo muskler innan inryck.

Jag sökte förra GMU-omgången men jag kom inte med då för de hade inga reservplatser. Jag är uttagen som hemvärnssoldat men jag vill bli anställd som insatssoldat eller liknande. Jag vet inte något om hemvänet och har inte förstått deras upplägg ännu.

Jag är trött på vardagslivet, jag vill komma bort från det och göra något nytt. Jag är 19, har gått i skola hela mitt liv. Jag fortsätter kanske läsa på högskola om fem - sex år. Men just nu vill jag fokusera på GMU:n och få en fast tjänst. Målet har alltid varit att fortsätta efter den. Det bästa hittills har varit fystesterna, därför att jag fick bra resultat. Jag var högt upp i resultatlistan, men personligt var det dåligt. Min lägsta nivå var hög i plutonen. Det värsta är kängorna. Mina fötter är helt ömmna.

99 JUST NU VILL JAG FOKUSERA PÅ GMU OCH FÅ EN FAST TJÄNST.

Det finns alltid något att göra här, även om man ska gå och sova så måste man sy eller märka kläder. Men det är ju en fördel med det också, man slipper det rastlösa.

Jag tycker fler folk borde söka. Det är en kul upplevelse. Man behöver heller inte bestämma något själv, allt bestäms av någon annan. Det är skönt.



I form för hela livet

Varför tränar du? Har du **ställt dig själv den frågan** och verkligen försökt besvara den med konkreta meningar?

Många av de kunder som anlitar mig som personlig tränare har ett klart och tydligt mål inom en överskådlig framtid, till exempel att gå ner 5 kilo i vikt till midsommar eller klara midnattsloppet på under 50 minuter. På samma vis var det för de tre hemvärnssoldater jag tränade under 2012, Ewa, Theo och Sven-Erik hade ett tydligt mål i form av fälttesten.

I många fall fortsätter mina kunder att träna på egen hand, mer eller mindre sporadiskt, för att efter några månader eller år sätta ett nytt mål och träna intensivt och strukturerat under en period för att nå sitt nya mål. Tyvärr lägger sig en del på sofflocket, nöjda med att ha nått sitt mål, och rör inte en fena förrän det dåliga samvetet, vägen och/eller sjukdomar ringer i varningsklockan. Då börjar de om från början, från väldigt dålig form, för att nå ett mål likvärdigt med det första som vi jobbade mot.

MIN REKOMMENDATION för dig som är hemvärnssoldat är att tänka långsiktigt, att träna för att ständigt vara i så god form att du utan problem kan utföra uppgifter förenliga med din befattning. Vill du någon gång per år testa din kapacitet genom till exempel ett fälttest så varför inte? Det kan ju vara en kul morot och ensporre. Men sikta hellre på att klara fälttesten på 15 minuter oavsett tid, dag, vecka, månad och år än att du en gång i juli 2010 lyckades få tiden 12 minuter men resten av tiden inte presterar bättre än 20 minuter.

VECKOSTRUKTUR:
Jag har skissat på ett upplägg som jag tror kan passa alla hemvärnssoldater, oavsett befattning, ålder och rådande form.

Detta är grunden:
• **ETT LÄNGT UTHÄLLIGHETSPASS** med lågintensiv träning. Pulsen ska vara så pass låg att du utan problem kan föra ett samtal under passet. Passet ska vara minst 60 minuter långt och gärna upp

mot 90 minuter var tredje vecka. Det är ointressant hur långt du förflyttar dig men du ska sträva efter att komma längre och längre under den tid du tränar. Detta pass bör vara av "förflyttningstyp", på ett sätt som du har nyttja av i din befattning. Löpning, promenader med packning, cykling och skidåkning är lämpliga aktiviteter. Om du använder pulsmätare så ska pulsen vara cirka 50 - 70 procent av din maxpuls.

• **ETT PASS HÖGINTENSIV** konditionsträning. Detta pass kan vara i form av ett sammanhängande hårt pass om 10 - 20 minuter, eller delas upp i intervaller om 2 - 4minuter med 1 - 3minuter vila mellan varje intervall. Det viktiga är att intensiteten är så pass hög att du har svårt att tala, eller om du använder pulsmätare så ska pulsen ligga på cirka 80 - 95 procent av din maxpuls. För maximal effekt ska du "samla" 15 - 20 minuter med högsta möjliga puls.

• **ETT PASS STYRKETRÄNING** med kroppen som vikt. Använd gärna övningar typ BRAK och försök hela tiden göra fler och fler upprepningar.

Dessa tre baspass kompletterar du sedan med ett eller två pass inriktade mot din befattning och/eller det du tycker är roligast.

Dessa kompletteringspass är de som kommer att öka din prestationsförstånd mest. Baspassen ser till att du håller formen och ska finnas med året runt utom under 2 - 3 veckor då du ska motionera med alternativa träningsformer (läs mer längre fram i texten).

KOMPLETTERINGSPASSEN bör se ut enligt nedan:

• **STYRKETRÄNING PÅ GYM**, för dig som eventuellt behöver lyfta tung utrustning eller kan komma i handgemäng i samband med bevakning. Kontakta gärna en personlig tränare för att få ett personligt anpassat program.

• **UTHÄLLIGHETSPASS**, för dig som behöver förflytta dig stora avstånd till fots.

• **EXPLOSIVITETSPASS/HÖGINTENSIV** konditionsträning, för dig som kanske behöver agera intensivt vid till exempel någon form av insats.

PERIODISERING

För att inte överträna med risk för uteblivna resultat och skador är det viktigt att låta kroppen återhämta sig och bygga upp sig mellan varje pass men även under längre perioder med lättare träning.

Ett klassiskt upplägg är att träna i form av en stege vilket innebär att man följer sitt veckoschema under tre veckor och varje vecka ökar längden/intensiteten på passet. Var fjärde vecka är sedan lugnare än vecka ett. Därefter börjar man om men denna gång är vecka ett som vecka två var i förra fyra veckorsperioden. Samma "fyra-system" kan man använda för månaderna, var fjärde månad är lite lugnare än de tre föregående. Varje år bör dessutom ha en till två perioder med en till två veckor som är helt fria från träning eller där den vanliga träningen ersätts med en helt annorlunda träningsform som till exempel simning under sommarsemestern eller skidåkning på vintern.

Håkan Jörgensen

FAKTA:

BRAK

Grundläggande styrketräning för Buk, Rygg, Armar och Knän (ben) med kroppen som belastning.

Mål: Att utveckla kroppens fysiska prestationsförstånd muskulärt för att förebygga överbelastningsskador och ha goda fysiska möjligheter att klara av den militära verksamheten.

KOMPLETTERINGSPASSEN bör se ut enligt nedan:

• **STYRKETRÄNING PÅ GYM**, för dig som eventuellt behöver lyfta tung utrustning eller kan komma i handgemäng i samband med bevakning. Kontakta gärna en personlig tränare för att få ett personligt anpassat program.

Exempel på BRAK-övningar:



B BENLYFT. Ligg på rygg och pressa ner ländrygg/svank mot underlaget. Lyft försiktigt benen och pendla upp och ner med dem eller från sida till sida.



R RYGGRESNING. Ligg på mage och lyft upp ben och armar enligt bilden. I övre läget ska du balansera på höftbenet och sträcka upp brösten och dina raka ben så högt det går.



A ARMBÖJ. Göras på knä eller fotspetsar. Överkropp och ben ska vara i en rak linje från hjässa till fötter eller knä. Spänna mage och rygg. Gå ner tills du har 10 centimeter mellan bröst och mark.



SITUPS. Böj knä, lägg armarna över brösten och pressa ner ländryggen/svanken mot marken. Lyft upp överkroppen men stanna kvar med ländryggen mot underlaget om du har problem med ryggen, annars går du hela vägen upp.



K KNÄBÖJ. Använd gärna någon form av vikt som placeras enligt bilden över axlarna. Tyngden ska fördelas jämnt över fötterna, ryggen ska vara rak och brösten framskjutet. Gå så pass djupt att lären är parallella med marken. Spänna lår och rumpa.



MILITÄRPRESS. Lyft någon form av vikt från axelhöjd framför hakan och upp till sträckta armar. Spänna mage och rygg för stabilitet.

! Missa inte tidigare artiklar om fysisk träning som finns att ladda ner på webbtidningen.

Ord är makt

Med ord förändrar vi världen. Tack vare dem kan vi **ljuga och manipulera** men också avslöja sanningen. **Men känner vi orden** – är infanterister barnliga och vad betyder egentligen muck? Med hjälp av litteraturhistorikern Stefan Ekman tog vi en titt på **hemligheterna bakom orden**.

Text Gustaf Cederlund

Människan, har någon påstått, uppfann orden för att dölja sina tankar för varandra. Det kan vara hur det vill med den saken men att olika grupper har sin speciella jargong och sitt speciella språk vet vi. Fenomenet är universellt och överallt sker samma sak när människor sluter sig samman runt en gemensam sak. Gruppen skapar ett eget språk.

– Orsaken är ju självklar, menar Stefan Ekman. Folk inom gruppen, oavsett om det är arkitekter, officerare eller bagare, måste ju kunna prata med varandra utan risk för missförstånd. Dessutom håller orden och språket samman gruppen och skapar en känsla av gemenskap.

MOTSATSEN GÄLLER OCKSÅ – språket är ett utmärkt redskap att hålla de andra utanför, att hålla de andra i okunnighet om vad som egentligen pågår. Alla som för första gången går ombord på en segelbåt har fått känna av detta. Plötsligt heter det inte skurborste längre – det heter svabb, det heter babord och inte vänster och så vidare.

– Fenomenet finns säkert inom hemvänet också, språkets psykologi fungerar likadant överallt där det finns människor.

OAVSETT OM ORDEN används till att förena eller splittra har de en sak gemensamt, de har alla en historia att berätta. Ord som är så vardagliga att de nästan blir tråkiga kan ha färdats i århundraden, ibland från exotiska fjärran länder, innan de slog sig ned i den svenska försvarsmakten. Jeep är troligen ett indianskt ord med den

ursprungliga betydelsen seg eller uthållig, pistol kommer från tjeckiskan med ursprungsbetydelsen flöjt och ordet muck går att spåra till sanskrit.

DET ÄR FAKTISKT svårt att hitta svenska ord ivenskan, ursprunget står att finna i alla möjliga språk. Men inte ofta svenska. Möjligen kan ordet olle skryta med att vara hylevenskt. Men annars är det kärvt.

I början av 1800-talet hävdade Esaias Tegnér att svenska var vida överlägsset andra språk. Men han oroad sig för utländska influenser och ville tvätta bort allt ”främmande smink” från vårt språk. År 1817 skrev han den nationalistiska dikten Språket om ”Årans och hjältarnas språk” som var en hyllning till svenska. Men det fanns ett litet aber. I strofen ”Årans och hjältarna språk” är det bara ett ord som är svenskt. Ordet och. Med tyskinspirerad stavning. De andra orden har vi lånat från medellägtskan.

Att ge en siffra på hur många ord svenska språket innehåller är så gott som ogörligt. Och frågan är inte omtyckt bland språkvetare.

– Hur långt är ett snore? Tala om det för mig så ska jag tala om hur många ord det finns i svenska.

MEN SVENSKA AKADEMIENS arbete med SAOB ger en fingervisning. Arbetet påbörjades 1872 och nu har man hunnit till bokstaven T. Men däremellan ryms en oändlig räcka ord.

Många av dem är långa och krångliga och till synes obegripliga. Och, handen på hjärtat, visst har det hänt att vi känt oss fäniga eller till och med lite dumma när vi stött på sådana ord. Och omvänt – någon gång har vi kanske koketterat och stoltserat då vi lärt oss ett nytt okänt ord.

RÄDDNINGEN FINNS i etymologin. I den etymologiska ordboken. Det har Stefan Ekman känt till sedan tonåren.

– Etymologi räkade bli det första ordet jag slog upp. Jag läste att grekiskan etymos betyder ursprung och att logos betyder lära. Etymologi – läran om ordens ursprung. Enkelt och begripligt.

Han blev fast. Trollbunden och bergtagen. Och Stefan Ekman fortsätter att prata etymologi: hur etymologin liksom klär av orden och avslöjar dess enkla ursprung, hur etymologin får oss att bottna i språket och hur den skänker oss en större känsla för orden, hur etymologin tollar bort rädsan och ersätter den med nyfikenhet... Men så tyxtnar han och säger sedan:

– Hör jag ett ord jag inte begriper slår jag upp det – en vana jag haft nästan hela livet. Men häromdagen kom jag på ett mycket bättre sätt:

– Jag frågar! Om någon använder ett ord jag inte begriper så frågar jag. Väl hemma kan jag ta reda på ordets ursprung i ordboken.

En respektlös inställning till ord. En sund respektlösitet som kanske gör livet lite lättare att leva.

99 ORD SOM ÄR SÅ VARDAGLIGA ATT DE NÄSTAN BLIR TRÅKIGA KAN HA FÄRDATS I ÅRHUNDRADEN, IBLAND FRÅN EXOTISKA FJÄRRAN LÄNDER, INNAN DE SLOG SIG NED I DEN SVENSKA FÖRSVARSMAKTEN.

PANSAR

Ordet vilar på det latinska pantex, vilket betyder mage. Pansar var den del av rustningen som skulle skydda buken. Maggördel heter forfarande panciera på italienska.

KAMRAT

Ordet har ett militärt ursprung, stammar från spansk militär jargong, där cama-rada betyder en grupp soldater som delar sovsal. Camare betyder just rum (jämför svenska kammar). Från början betecknade ordet alltså inte en individ utan ett kollektiv. När ordet kom till Sverige var den kollektiva betydelsen redan bortnött.

TORPED

Har fått sitt namn efter darrockan, Tor-pedo Marmorata, fisken som med sina elektriska stötar bedövar och dödar sina offer. Ingenjör Robert Fulton konstruerade och namngav sin egen uppfinning.

PLUTON

Truppenhet eller grupp soldater. Till Sverige på 1700-talet från franskans peleton med betydelse nystan eller klump. Ytterst från latinet pila – boll. Ordsläktning till både piller och pellets.

JEEP

Bilen, byggd för att klara tuff terräng, började tillverkas 1944 och är sedan 1963 ett registrerat bilmärke. Det finns flera teorier om ordets ursprung. En teori säger att det kommer från de två första initialerna i ”General Purpose War Truck”. En annan säger att det ursprungligen är ett indianskt ord med betydelsen seg och uthållig.

ASYL

Grundord är grekiskans ásylos med betydelsen ’som inte får plundras’. Ordet är känt i svenska sedan i början av 1800-talet och hade länge betydelse som allmännyttig anstalt eller barnhem.

SOLDAT

Liksom många andra krigsord kom soldat in i vårt språk under trettioåriga kriget. Krigare som mot betalning, sold, tjänar en furste eller en stat. Ytterst från latinets soldus som betyder mynt.

KÄLDOLMAR

Dolma är ett turkiskt ord som används om fylda eller färserade maträdder. Språkforskare tror att vi fått ordet efter Karl XII:s uppehåll i Turkiet 1709 - 14.

DEADLINE

Togs in i svenska på 1950-talet och betyder tidsgräns. Under amerikanska inbördeskriget drogs en linje runt ett militärfängelse och den fånge som gick bortom linjen riskerade att bli skjuten.

A
M
I
N
F
A
N
T
E
R
I
S
T

O
L
D
P
K
A
M
R
A
T
T

N
S
D
E
A
D
L
I
N
E
R

PISTOL

Ordet är belagt sedan 1600-talet och går via tyskan tillbaka på ett tjeckiskt pistala med betydelsen visselpipa eller flöjt.

AMNESTI

Det grekiska ordet som ligger till grund för amnesti betyder glömska. Man skulle alltså kunna säga att myndigheterna glömmer och överser med någon orätt i det förflytta. Ordet är känt i svenska sedan 1600-talet. En nära släktning till order är den medicinska termen amnesi med betydelsen minnesförlust.

SERGEANT

Ursprungligen från latinets servire med betydelsen ”tjäna”. Ordet användes till en början om betjänster, sedan om rättsbe-tjänster och lägre befäl. Vi lånade in ordet under trettioåriga kriget på 1600-talet.

KAPTEM

Kapten betyder egentligen ’huvudman, ledare anförare’. Kommer av latinets capita som betyder huvud.

INFANTERIST

Infant = barn ... Redan under medeltiden talade man om fanti eller infant. Dessa var de beridna riddarnas tjänare. Ordet kan ledas tillbaka till italienskan, och ytterst till latinets infans, barn. Uttrycket fant finns också i en något liknande betydelse i äldre svenska. Det var då synonymt med skojare eller narr.

Läge att omvärdra hotbilden?

Som vi alla vet är många av våra resurser ändliga. Världspunktionen av olja har i princip varit oförändrad de senaste åren trots att priset stigit kraftigt. Kan eller vill man inte öka produktionen mer? Med en världsbefolknings som ökar med över 75 miljoner om året så skärps konkurrensen om de kvarvarande sinande resurserna än mer. Vi kläms mellan exponentiellt ökande behov å ena sidan och exponentiellt avtagande tillgångar å andra sidan. Med nuvarande utveckling är det oändligt att vi går mot en bristsituasjon.

MÅNGA AV VÄSTVÄRLDENs länder har redan eller är på väg att få skulder vars räntekostnader överstiger inkomsterna. Som privatperson hade man alltså i full fart varit på väg i personlig konkurs. Man kan lösa det på TRE sätt.

1. Man drar åt svängremmen, höjer skatterna och betalar av skulden. Det

läter enkelt men är i verkligheten svårt att klara av eftersom man samtidigt minskar tillväxten och därmed även inkomsterna. För att inte tala om det folkliga missnöje som i de flesta fall garanterar att fälla den demokratiskt valda regeringen som försöker genomdriva det.

2. Man struntar i att betala. Troligen det enda alternativ som våra sydeuropeiska länder har kvar nu när man gjort sig av med sina egna valutor. Vilket var vad Argentina gjorde 2001 och Grekland senast 1932.

3. Man sätter i gång sedelpressen och inflaterar bort skulden. Ett för dagens politiker lockande alternativ då man förskjuter konsekvenserna av sitt handlande framåt i tiden.

INGET AV SCENARIORNA läter oss behålla status quo i välfärd utan kommer alla att leda till stora omvälvningar och spänningar. Och det spelar ingen roll vad man har

får åsikt om det. Förändringarna kommer ändå. Förekomma eller förekommas? I många länder har man nu börjat inse vilken knipa världen befinner sig i. Tyskland med flera börjar ta hem sina guldreserver från utlandet. Och att Ryssland rustar upp igen har väl knappast undgått någon av tidningens läsare.

ATT MÖTA DESSA turbulentida tider med en papperstiger till försvarsmakt som dessutom till stora delar befinner sig utomlands. Det inser varje ansvarsfull medborgare både naiviteten och därskapen i.

Hemvänet borde vara bland det bästa man kan satsa på i dessa tider. Det är folkligt förankrat. Det är flexibelt och kan lösa en mängd olika uppgifter vid störningar i samhället. Det är pålitligt. Man kan alltid räkna med att en stor mängd hemvärnsmän skulle möta upp vid en kris. Kanske inte alla, men många.

ÄR DET INTE LÄGE att vakna och börja prioritera ett sedan länge eftersatt område? Eller ska vi liksom vid upptakten till 1900-talets två stora konflikter återstå helt nedrustade och oförberedda när spänningarna i omvärlden skärps allt snabbare?

Björn Fred

99 ATT MÖTA DESSA TURBULENTIDA TIDER MED EN PAPERSTIGER TILL FÖRSVARSMAKT SOM DESSUTOM TILL STORA DELAR BEFINNER SIG UTOMLANDS. DET INSER VARJE ANSVARSFULL MEDBORGARE BÅDE NAIVITETEN OCH DÅRSKAPEN I.

Förebyggande vård för hundar

Genom förebyggande vård kan vi sjukvårda undvika många medicinska problem samt öka välbefinnandet och livslängden för våra bevakningshundar i fält.

Med andra ord bör hundsjukvård och soldatsjukvård inriktas mot samma mål. Det är bara antalet ben på patienten som skiljer.

1. Omhändertagande/förbindande av lättare skador på plats för snabbt återinsättande i tjänst.
2. Omhändertagande/transportförberedelse



av skador tills transport till sjukvårdsinrättning/djursjukhus kan äga rum, där mer kvalificerad vård kan utföras.

EFTERSOM VI INTE organiserat har någon bataljonsveterinär så bör sjukvårdspersonalen utbildas både i vårdmetodik och hygien avseende hundsjukvård.

Behövlig utrustning måste fastställas och tillföras. Jag anser att detta bör prioriteras så att vi snabbt får upp en vettig grundnivå, antalet hundekipage

ökar ständigt. Långsiktighet är också en självklarhet – tjänstehunden kommer att vara en del av förbanden under överskådlig tid.

VISST ÖVAR våra hundförare hundsjukvård på sina och andras hundar. Men det som jag efterlyser är att vi som är sjukvårdbolag i de bakre leden är ett komplement till att kunna ta hand om våra fyrfotade kollegor tills en veterinär kan komma till platsen eller vid transport till veterinär eller djursjukhus.

Jag anser att vi alla måste träna mer på våra fyrfotade arbetskollegor. In med mer hundsjukvårdtjänst inom hemvärnssjukvården.

Magnus Persson, hemvärnssjukvårdare

99 IN MED MER HUNDJSJUKVÅRD-TJÄNST INOM HEMVÄRNS-SJUKVÄRDEN.

Kompletterande utbildning

Efter genomförd GMU (med inriktning mot hemvänet, som det hette) gick jag direkt med i hemvänet (inte ångrat en sekund) och fick gå på "hemvärnsintro" som varade en helg. På introt blev man omskolad till ak 4, fick lära sig om hemvänetts uppgifter och roll, och inte minst om sin egen roll.

NÄR JAG SEDAN var med på första KFÖ:n kände jag igen mig i det mesta, men blev bl a. tilldelad en radio när jag stod post. Radio ingick varken i GMU:n eller introt, men är väl något som förutsätts att man kan? Förvisso inte så svårt att göra sig hörd, men det sker inte reglementenligt. Sedan skiljer sig ju ak 4 en del från 5:an, så man låg kanske lite i underkant i början när det gäller skyttet.

DET HADE KANSKE varit bra om några timmars radioutbildning hade ingått i GMU:n eller på introt. Jag hade även velat ha några dagar till med skjututbildning och kanske t.o.m något slags befattningsutbildning redan på introt.

Kanske kunde man ha en extra veckas



FOTO: LISA BJÖRK

utbildning för blivande hv-soldater som kommer direkt från GMU:n.

Jag förstår att även många av dem som inte har gått med i hv direkt (eftersom exempelvis genomförd värnplikt) kommer ihåg alla bitar från sin utbildning och kanske inte har skjutit på ett tag, men det blir väl betydligt svårare att få till ett veckolångt intro om man har jobb, etc. Adam Sigurd

99 KANSKE KUNDE MAN HA EN EXTRA VECKAS UTBILDNING FÖR BLIVANDE HV-SOLDATER SOM KOMMER DIREKT FRÅN GMU:N?

SVAR:

HÄLLER MED!

Jag skrev inlägget "Ta Nästa Steg!" En tanke jag har är att man under första året som Hemvärnssoldat genomför en introduktionsfas, denna fas kan starta med introtelgen där man bestämmer soldatens utbildningsställpunkt och vilken befattningsman ska gå in på.

Själva utbildningen efteråt genomförs som kontraktstid och då har man tre helger plus KFÖ och SÖF där nya soldater kan få sin befattningssspecifika utbildning. När man genomfört sitt utbildningspaket, då först förs man över till sin pluton/kompani.

Konstigt att man inte lyckats få in signaljänst på GMU och att man inte avslutar med ak 4B utbildning när man har inriktningen HV.

fre, 10/05/2012 - 11:24 - Charlie Spartan



VARFÖR

Varför inte se vad personalen har för grundutbildning, och tillsätta därefter, t ex de som var ksp-skyttar i lumpen, blir det i hemvänet, etc , då vore mycket vunnet.

lös, 10/06/2012 - 15:22 - Sheriffen

FRIVORG KOMPLETERAR HV

Frivorg kompletterar Hv perfekt med befattningsutbildning. Passa på att bli medlem i en Frivorg: www.frivilligutbildning.se

lös, 10/06/2012 - 13:09 - strtoch

Gör din röst hörd!
På forumet finns diskussionstrådar om rikshemvärnstiminget 2013, en lathund för motionärer och en diskussionstråd om årets motioner.



Avsändare: Tidningen Hemvärvet, Banérgatan 62, 115 53 Stockholm. Om din tidning kommer till fel adress, uteblir eller skickas till dig, trots att du lämnat hemvärvet, ska du i första hand vända dig till din utbildningsgrupp för rättelse. Detta gäller all krigsplacerad personal, både hemvärnsmän och avtalspersonal. Glöm inte att anmäla flytt till Skatteverkets folkbokföring.

Är du lämplig som gruppchef i Nationella Skyddsstyrkorna?

Hemvärvets Stridsskola (HvSS) genomför kompletterande militär utbildning (KMU) under perioden 2013-05-06-2013-07-26 (veckorna 19 tom 30). HvSS har mycket goda utbildningsbetingelser med närbild till övningsområden.

Dina förmåner under kursen:

- 4500:-/månad efter skatt
- Fria hemresor vid ledighet
- Fri mat och logi
- Boendet sker i enkelrum

KMU är avsedd för dig som siktar på en gruppcheffsroll inom Hemvärvet. Detta ställer krav på engagemang och viljan att prestera över tiden. Inledningsvis skall du ha genomfört grundläggande militär utbildning (GMU) eller värnplikt. Du kommer vid flertalet tillfällen känna igen den utbildning som bedrivs enligt gällande reglementen, instruktioner och anvisningar.

KMU:n vid HvSS innehåller bland annat:

Bevakningstjänst / Fysisk träning / Förläggningstjänst / Försvarskunskap / Ledarskap / Strid / Underhållstjänst / Pedagogik / Vapentjänst.

I slutet av utbildningen genomförs en så kallad utbildningskontroll (UBK) där din förståelse och dina färdigheter prövas. Under utbildningen genomförs olika kurser som i dag finns som fristående kurser på HvSS, dessa är "gruppchefskurs 1", "gruppchefskurs 2", "gruppchefskurs 3", "instruktörskurs 1".

Mer om HvSS och utbildningen hittar du på Facebook. Sök "Hemvärvets stridsskola" och på <http://hvss.hemvarnet.se>. Du ansöker till kursen via din utbildningsgrupp. Har du frågor om utbildningen och vill få mera information vändar du dig till Joakim Armsjö på HvSS.

joakim.armsj@mil.se

0722-03 28 73

Senast fredagen den 15 mars måste vi få din ansökan.

Välkommen!

**Anmälan
senast
15 mars**