



INRYCK GÖTEBORGS GARNISON



FÖRSVARSMAKTEN

DU ÄR UTTAGEN ATT **GÖRA VÄRNPLIKT** PÅ GÖTEBORGS GARNISON.

På inrycksdagen ska du inställa dig **senast kl. 12.00.**
Ta med din kallelse till utbildning samt en giltig ID-handling.



Foto: Axel Edlund, Mathilda Arthursson, Erik Rehnberg, Johanna Frejme, Karin Egnell
Illustrationer: Anna-Karin Wetzig, Försvarmakten
Grafisk form & tryck: FMLOG Försörjning, Grafisk produktion • Prod-id: 250314031

VÄLKOMMEN

Du kommer att bli påmönstrad med militära persedlar och få tilldelning av sängplats. Under tiden som värnpliktig kommer du få en grundläggande militär utbildning. I ett senare skede kommer du få en befattningsutbildning mot den tjänst du är uttagen till. Mer information om just din befattning kommer efter inryck.

Om du har vad som krävs för att klara av hela grundutbildningen med godkänt betyg finns det goda möjligheter för fortsatt engagemang inom Försvarmakten. Antingen som anställd gruppbefäl, soldat eller sjöman (GSS), eller genom någon av Försvarmaktens officersutbildningar.

Din normala vardag kommer att förändras under grundutbildningen. Du kommer till exempel inte ha tillgång till mobiltelefonen lika mycket som du är van vid och inte kunna kommunicera med anhöriga lika ofta. Den nya militära vardagen kommer inledningsvis kännas tuff både fysiskt och kanske till och med stressig då många nya rutiner måste läras in på kort tid.

I detta häfte hittar du den information som behövs inför inryck. För att klara grundutbildningen behöver du vara förberedd mentalt och fysiskt, **det är därför viktigt att du läser och förstår det som står i häftet.**

INFÖR INRYCK OCH DE INLEDANDE DAGARNA

Din vardag kommer att förändras. Allt från att gå i kängor varje dag med en högre belastning på din kropp till att följa order och riktlinjer från befäl. Ju mer du ställer in dig på en stor omställning, desto lättare kommer du att klara av grundutbildningen.

På inryckningsdagen ska du vara på plats för att bli inskriven av kompaniets befäl senast kl. 12.00. Om du inte hinner resa från din hemort på inrycksdagen är det viktigt att du meddelar oss på **goteborg-gu@mil.se**. Detta underlättar både för dig och våra befäl då det är många som ska skrivas in.

Efter att du har ryckt in kommer resor till och från Göteborgs garnison bokas av kompaniets adjutant. Du behöver inte höra av dig gällande dina hemresor inför inryck. Under grundutbildningen får du gratis mat och boende.

I anslutning till garnisonen finns en matbutik, där du kan handla. Det finns även en kiosk inne på området. Tänk på att det är viktigt att följa kompaniets instruktioner gällande kost, även utanför tjänstetid. Det är inte tillåtet att ha med alkohol eller droger in på området.

Skriv ned och ta med dig personuppgifter på två anhöriga. Uppge namn, telefonnummer, mejl- och bostadsadress. Ange även dina kontouppgifter som behövs för att kunna registrera och utbetala din värnpliktsersättning.

VAR KOMMER JAG ATT BO?

Under grundutbildningen bor du i en så kallad kasern. Kasernen är en byggnad där du bor tillsammans med din grupp och förvarar din utrustning. I kasernen finns ett antal sovsalar (logement) med åtta sängplatser och tillhörande skåp för förvaring av militär utrustning.

I kasernen finns gemensamma toaletter och tvätttrum. Tvätttrummen består av handfat, duschar med duschbås och draperier där du sköter din personliga hygien.

På garnisonen finns även Soldathemmet, som är ungefär som ett fritidshem. Där kan du umgås, spela sällskapsspel eller biljard, se på TV, läsa böcker eller koppla upp dig mot internet.

KAN JAG HÖRA AV MIG HEM?

Privat mobiltelefon får ej medföras eller användas under tjänstetid utan särskilt tillstånd. Den ska försvaras inlåst i ditt skåp. När tjänsten slutar för dagen får du använda din mobiltelefon.

Försvarsmakten ersätter ej skada eller förlust av privat mobiltelefon.

Använd QR-koden här till höger att se hur det kan vara att bo på logement. Filmen är ifrån Boden, men våra logement är nästan likadana.





VAD GÖR JAG OM DAGARNA?

Under grundutbildningen kommer dagarna vara varierande. Utbildningen innehåller teoretiska delar i till exempel en lektionssal. Majoriteten av tiden läggs på praktiska moment, som exempelvis att vara ute i fält och att träna på att gå långt.

Innan tjänsten börjar äter du frukost, städar kasernen, sköter din personliga hygien och gör i ordning din personliga utrustning inför dagens utbildning. Vanligtvis startar tjänsten runt klockan 07.45 då befälen kontrollerar uniform, rakning och städning av utrymmen. Längden på dagarna varierar. De första 2–3 månaderna som är mer intensiva med kvällstjänst ofta samt enstaka helger.

Delar av utbildningen kommer att genomföras på annan plats än i Göteborg, antingen på övningsfält eller på andra garnisonsorter i samband med befattningsutbildning.

FÅR JAG MAT?

Du kommer att få gratis mat under hela grundutbildningen. När du är inne på garnisonen äter du frukost, lunch och middag oftast i matsalen, och kvällsmål på kasern. Vissa dagar, beroende på utbildningens karaktär, kommer maten att hämtas och ätas på annan plats.

VAD HÄNDER OM JAG BLIR SJUK ELLER SKADAD?

Under din militära grundutbildning kommer du komma i kontakt med Försvarshälsan. Försvarshälsan jobbar hälsofrämjande och förebyggande samt svarar för fri hälso- och sjukvård för dig som värnpliktig. Skulle du bli sjuk eller skada dig under utbildningen är det Försvarshälsan du kommer att träffa. På Försvarshälsan finns hälso- och sjukvårdspersonal i form av bland annat läkare, sjuksköterskor, psykolog och fysioterapeut.

Då du kommer att spendera mycket tid utomhus erbjuder Försvarshälsan vaccination mot TBE (fästingburen hjärnhinneinflammation). Då det är många värnpliktiga som behöver vaccineras i början av utbildningen rekommenderar vi att du vaccinerar dig mot TBE innan inryck och tar med dig ett kvitto för att få ersättning.

Har du fått vaccination mot TBE tidigare ska du ta med dig ditt vaccinationskort. Har du tappat bort ditt vaccinationskort – vänd dig till det ställe där du vaccinerades och be om ett nytt.



VAD SKA JAG TA MED MIG?

För att sköta din personliga hygien behöver du ha med dig necessär med hygienartiklar. Se checklistan i slutet av broschyren. För dig med långt hår är det viktigt att kunna sätta upp det med hjälp av till exempel hårnålar, clips och hårsnodd i färgerna svart, grön eller brun.

Då du inte kommer ha tillgång till mobil på tjänstetid rekommenderas det att ha med ett armbandsur av enklare typ. Ta även med dig ett par löparskor och ett par idrottsskor för inomhusbruk. Efter inryck får du ett presentkort som du kan använda för att köpa nya skor.

Göteborgs garnison är ett militärt skyddsobjekt och för att du ska kunna styrka din identitet måste du ha med dig en giltig ID-handling (exempelvis pass eller körkort) och din kallelse till utbildning.

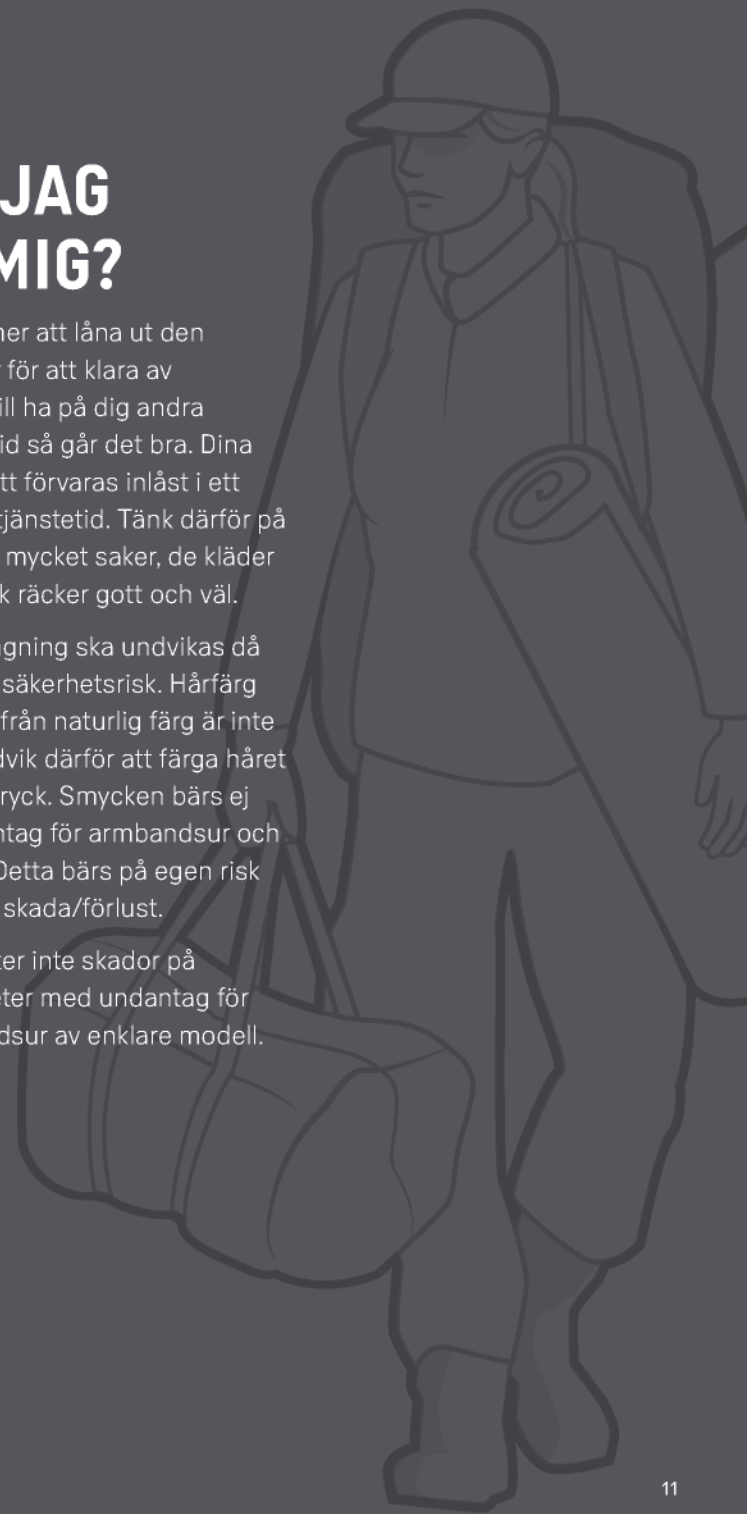


VAD FÅR JAG HA MED MIG?

Försvarsmakten kommer att låna ut den utrustning du behöver för att klara av utbildningen. Om du vill ha på dig andra kläder utanför tjänstetid så går det bra. Dina civila kläder kommer att förvaras inlåst i ett förvaringskåp under tjänstetid. Tänk därför på att inte ha med dig för mycket saker, de kläder du har på dig vid inryck räcker gott och väl.

Smink och nagelförlängning ska undvikas då detta kan innebära en säkerhetsrisk. Hårfärg som kan anses avvika från naturlig färg är inte tillåtet till uniform. Undvik därför att färga håret i starka kulörer inför inryck. Smycken bärs ej till uniform med undantag för armbandsur och vigselring av slät typ. Detta bärs på egen risk med hänsyn till möjlig skada/förlust.

Försvarsmakten ersätter inte skador på dina privata tillhörigheter med undantag för glasögon och armbandsur av enklare modell.





FYSISK TRÄNING & FÖRBEREDELSE

Fysisk prestationsförmåga och träning är en naturlig del i Försvarsmakten och även under grundutbildningen. Du kommer ha träningspass som leds av befäl och utbildning i träningslära. Detta för att du ska kunna träna på egen hand inom och utanför tjänsten.

Under mönstringen har du blivit inskriven på en befattning som du bedöms ha förutsättningar för att klara. Den fysiska belastningen kommer öka allteftersom under din värnplikt och det är därför viktigt att du förbereder dig.

Fotvård

Fötterna är en av soldatens viktigaste resurser. Därför behöver du ta hand om dina fötter och vårda dem. Se till att inför inryck regelbundet klippa tånaglar, fila bort förhårnader och smörja in fötterna med mjukgörande kräm. På så vis minskar du risken att drabbas av skav av de kängor du kommer få vid inryck.

Kost

Om du är ovan vid att exempelvis äta frukost, tänk på att redan nu förbereda dig inför inryck genom att äta varierad kost och regelbundet.

TRÄNINGSPROGRAM INFÖR INRYCK

Under grundutbildningen är det långa och krävande dagar. Utrustningen du kommer att bära innebär ytterligare belastning på din kropp och det tar tid att vänja sig vid detta. Därför behöver du förbereda dig fysiskt inför inryck.

Här hittar du ett träningsprogram som vi rekommenderar att du följer från och med nu inför inryck. Följer du det är du väl förberedd. Du som redan tränar kan ta inspiration av programmet men inte sluta med din nuvarande träning.

- Orkar du inte genomföra angivet antal repetitioner, gör då så många du orkar med rätt teknik. Du kommer att bli starkare.
- Orkar du inte springa angivet avstånd, anpassa då i första hand tempot, i andra hand avståndet.
- Låt det gå ett dygns vila mellan löpning och marschträning. Vila betyder lugnare aktiviteter så som promenad, cykling eller rörlighetsträning.
- Missar du något enstaka träningspass i programmet, hoppa då fram till rätt vecka. Missar du flera pass i följd, fortsätt då där du slutade.
- Uppvärmning och nedvarvning/stretching är viktigt vid all träning. Varje träningspass bör inledas och avslutas lugnt.



KONDITIONSTRÄNING

Genomförs för att öka din syreupptagningsförmåga, så att du ska orka vara fysiskt aktiv under längre perioder, exempelvis under de veckor av utbildningen som bedrivs i fält.

- Använd löparskor av god kvalitet i syfte att minska skaderisk.
- Vid lågintensiva pass ska du kunna vara igång en längre stund. Din puls ska ligga på en jämn nivå under passet.
- Vid högintensiv intervallträning ska din puls höjas snabbt och du ska under passet bli rejält trött flera gånger. För ökad effekt, spring i uppförsbacke.
- Vilan vid intervallträning ska vara aktiv vilket innebär att du promenerar eller joggar långsamt för att få ner pulsen och arbeta bort mjölksyra.

MARSCHTRÄNING

Genomförs för att du ska vänja dig vid att röra dig och förflytta dig med mer buren vikt än du är van vid. Hela kroppen behöver vänjas vid detta, inte bara musklerna. Marschträna i 50 minuter, vila 10 minuter. Upprepa.

- När du marschtränar ska du helst göra detta på terrängspår eller stigar där det är naturliga hinder och det går lite upp och ner.
- Använd kängor om du har, de stödjer fotleden bättre än löparskor. Anpassa terrängen och buren vikt för att undvika att du trampar snett och stukar fotleder.
- Genomför marschträning i 10 min/km-tempo.

STYRKETRÄNING

Genomförs för att göra dig starkare, i syfte att du exempelvis enklare ska kunna hantera ditt personliga eldhandvapen.

- Gör styrkeövningarna kontrollerat och inte snabbt och ryckigt.
- Vila 1 minut mellan varje övning.

ÅTERHÄMTNING

Förutom att lägga fokus på den träning som behövs, så krävs det att du tänker på tiden mellan träningspassen. Träningen i sig är nedbrytande. Du tömmer kroppen på dess energiförråd och rubbar vätskebalansen. Det är under återhämtningen som kroppen bygger upp sig inför nästa träningspass. Vad du gör före och efter träningen spelar en stor roll för hur bra kroppen hinner återhämta sig innan nästa pass.

- Värm upp ordentligt innan träning för att förbereda kroppen och avsluta med någon form av nedvarvning för att skynda på återhämtningsprocessen.
- Ät ett återhämtningsmål med kolhydrater och protein till exempel kvarg/keso med banan om möjligt max 30 minuter efter avslutat pass. Ät en riktig måltid inom någon timme. Försök ha en god vätskebalans, drick helst vatten.
- Sov minst 7 timmar varje natt.
- Rör på dig, promenera, cykla, även under vilodagar för att hålla igång blodcirkulationen för att påskynda borttransportering av slaggprodukter.
- Känner du spänningar och stelhet, genomför rörlighetsträning kontinuerligt.
- Lyssna på kroppens signaler! Vila om du är trött och sliten.



TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 1–4

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
A. Kondition – Löpning	3–4 km	Lågintensivt
B. Styrka		
Knäböj	3 × 12	
Armhävningar	3 × 12	
Situps	3 × 12	
Liggande cykel	3 × 30 sek	
C. Marschträning	6 km	Packning: ingen

Utmaning – Rörlighet

När du tårna med fingrarna, stående utan att böja knäna? Testa dig själv varje vecka.

Vecka 5–8

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
A. Kondition – Löpning	4–6 km	Lågintensivt
B. Styrka		
Utfall fram	3 × 12	
Knäböj med armsträckning	3 × 12	2 varv
Dips	3 × 12	
Rygglyft	3 × 12	
Situps	3 × 12	
C. Marschträning	5 km	5–10 kg ryggsäck

Utmaning – Bålstyrka

Ligg på rygg med hela ryggen mot golvet. Håll ihop fötterna och rita stora bokstäver i luften med sträckta ben. Hur långt i alfabetet kommer du? Testa dig själv varje vecka.

Vecka 9–12

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
A. Kondition – Löpning	5–8 km	Lågintensivt
B. Styrka		
Utfall back	3 × 12	
Knäböj med armsträckning	3 × 12	2 varv
Dips	3 × 12	
Rygglyft + benlyft	3 × 12	
Liggande cykel	3 × 30 sek	
C. Kondition	45 sek × 12	Högintensivt.
Intervallöppning	1 minut aktiv vila mellan varje intervall.	Var väl uppvärmd före första intervallen.

Utmaning – Upphopp

Stå på golvet, ta sats med hela kroppen och hoppa rakt upp. Hur högt når du med fingrarna? Taklampan? Taket? Gatlyktan? Testa dig själv varje vecka. Hur går det med övriga utmaningar? Hur rörlig är du i ryggen och hur stark är du i bälten?

VÅR VÄRDEGRUND

Du förväntas följa Försvarets värdegrund som utgår från demokratiska principer om rättvisa, jämlikhet och mänskliga rättigheter. Detta förkortas med ÖRA som står för öppenhet, resultat och ansvar.

Försvarets värdegrund har en uppförandekod som är en vidareutveckling av vår värdegrund.

Du förväntas följa uppförandekoden. Därför är det viktigt att du tar del av den och funderar på vad den innebär för dig under din tjänstgöring i Försvarets värdegrund.

FÖRSVARETS VÄRDEGRUNDS UPPFÖRANDEKOD

Jag vårdar det förtroende min befattning innebär

Jag förstår vad som förväntas av mig, och jag utnyttjar inte min ställning eller låter mig utnyttjas av andra. Jag ser till att förtroendet för mig i rollen som företrädare för Försvarets värdegrund samt hur jag löser mina uppgifter är stort, och jag är medveten om att mina relationer, i eller utanför tjänsten, kan riskera att påverka det.

Jag visar respekt mot alla i min omgivning

Som representant för Försvarets värdegrund lever jag de värden vi försvarar: rättvisa, jämlikhet, jämställdhet och alla människor lika värde. Detta ska återspeglas i mitt uppträdande och vår verksamhet. Jag kan därmed agera respektfullt i olika kulturella och sociala situationer.

Jag bidrar positivt till gruppens förmåga och resultat

Jag bidrar aktivt till att gruppen löser sina uppgifter. Jag delar med mig av mina egna, och tar själv del av andras erfarenheter och kunskaper. Jag visar personlig omtanke och stödjer mina kollegor samt bidrar till att skapa trygghet och förtroende i gruppen genom att vara öppen och ärlig.

Jag tar ansvar för mina handlingar

Jag känner till de lagar och regler som gäller för min verksamhet och är utbildad, övad och tränad inför uppgiften. Därmed kan jag ta ansvar för mina handlingar, samt bättre se konsekvenserna av mina beslut och handlingar vilket ökar mina förutsättningar att i varje situation uppnå eftersträvat resultat.

Jag har ett ansvar för min egen fysiska och psykiska hälsa

Genom att ta ett ansvar för mitt välbefinnande, fysiskt som mentalt, förbättrar jag gruppens förutsättningar att lösa sina uppgifter. Jag värnar även om mina kollegors hälsa och talar om när jag upptäcker att mitt eller någon annans hälsotillstånd kan ha en negativ inverkan på vårt arbete.

Jag agerar när någon i min omgivning bryter mot uppförandekoden.





CHECKLISTA

Att göra:

- Läs och förstå hela broschyren
- Fotvård
- Träning enligt träningsprogrammet
- Boka inryckningsresa genom Plikt- och prövningsverket
- Vaccinera dig mot TBE – ta med kvitto vid inryck för ersättning

Packa med dig:

- Necessär
- Tandborste
- Tandkräm
- Deodorant
- Duschtvål
- Nagelsax
- Rakhyvel
- Rakgel-/skum
- Håruppsättningsattiraljer (svarta, gröna eller bruna)
- Mensskydd (erbjuds gratis men du får självklart ha med dig om du vill)
- Armbandsur av enklare typ
- Löparskor (köp inte nya, se sida 10 för information om ersättning)
- Idrottsskor för inomhusbruk (se ovan)
- Giltig ID-handling
- Kallelsen till utbildning, digitalt eller i pappersform
- Personuppgifter för två anhöriga
- Kontouppgifter för utbetalning av ersättning
- Vaccinationskort TBE



FÖRSVARSMAKTEN