

INRYCK KARLSKRONA GARNISON



MARINBASEN
FÖRSVARMAKTEN




Foto: Axel Edlund, Carolina Lorentzson, Camilla Granström, Erik Rehnberg, Försvarsmakten
Illustrationer: Anna-Karin Wetzig, Försvarsmakten
Grafisk form & tryck: FMLOG Försörjning, Grafisk produktion • Prod-id: 260331051

DU ÄR UTTAGEN ATT GÖRA VÄRNPLIKT PÅ KARLSKRONA GARNISON*

Marinbasen är utbildningsansvarigt förband för grundutbildningen i Karlskrona. På inryckningsdagen ska du inställa dig senast klockan 12.00. Ta med din kallelse till utbildning samt en giltig ID-handling.

*) Garnison = ort eller område där militära förband, regementen och skolor är permanent förlagda.

VÄLKOMMEN

Du kommer att bli påmönstrad militära persedlar och få din sängplats i den byggnad du kommer sova i under majoriteten av din utbildning. Under din tid som värnpliktig kommer du att få en grundläggande militär utbildning som soldat i Försvarsmakten och senare få en befattningsutbildning i den tjänst som du är uttagen till. Mer information om just din befattning kommer du att få efter inryck.

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

Den vardag du är van vid, kommer att förändras under din grundutbildning. Du kommer t.ex. inte ha tillgång till din mobiltelefon lika mycket som du är van vid och inte kunna kommunicera med dina anhöriga lika ofta. Den nya militära vardagen kan inledningsvis kännas tuff både fysiskt och psykiskt. Du kommer kanske också uppleva att det är stressigt, då många nya rutiner måste läras in på kort tid. Du kommer att behöva göra avkall på din egna bekvämlighet och sätta gruppens behov framför dina egna.

I detta häfte finner du den information som du behöver 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 foldern.

INFÖR INRYCK OCH DE INLEDANDE DAGARNA

Som beskrivet kommer din vardag att förändras. Allt från att gå i kängor varje dag med en högre belastning på din kropp till att underställas befäl, följa order och riktlinjer. 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 senast kl. 12.00. Om du inte hinner resa från din hemort på inryckningsdagen är det viktigt att du meddelar oss på marinb-utbildningsbat-vplinfo@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 dina resor till och från Karlskrona att bokas av kompaniets adjutant. Du behöver alltså inte höra av dig gällande dina hemresor inför inryck. Under grundutbildningen får du gratis mat och boende.

Via e-post kommer vi begära in uppgifter om närmast anhöriga och bankuppgifter för utbetalning av utlägg eller andra ersättningar. Det är av stor vikt att den informationen kommer in till oss.

VAR KOMMER JAG ATT BO?

Du kommer att bo antingen inne i Örlogshamnen eller på Kungsholms Fort. Var just du ska bo beror på vilken befattning du ska utbildas mot. Båda ställena är lokaliserade inom Karlskrona Garnison.

Under din grundutbildning förläggs du i en så kallad kasern. Kasernen är en byggnad där du bor tillsammans med din grupp och har din utrustning. I kasernen finns ett antal sovsalar (logement) med åtta till tio sängplatser och tillhörande skåp där man förvarar sin militära utrustning.

I kasernen finns gemensamma toaletter, tvättrum och gemensamhetsutrymmen. Tvättrummen består av handfat och duschar med duschbås med draperi/dörr där man sköter sin personliga hygien.

Soldathemsverksamhet finns i närheten, de har öppet några kvällar i veckan. Där finns möjlighet att umgås, spela spel, etc. Läs mer här: <https://soldathem.org/soldathem/karlskrona>

KAN JAG HÖRA AV MIG HEM?

Privat mobiltelefon får ej medföras eller användas under tjänstetid utan särskilt tillstånd. Den ska då förvaras inlåst i ditt skåp. När tjänsten är slut 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.







VAD GÖR JAG OM DAGARNA?

Under grundutbildningen kommer dagarna att vara varierande. Utbildningen är mycket omväxlande och innehåller teoretiska och praktiska moment.

Dagen börjar med väckning klockan 06.00. Innan tjänsten börjar äter du frukost, städar kasernen, sköter din personliga hygien och iordningställer din personliga utrustning inför dagens utbildning. Vanligtvis startar tjänsten runt klockan 07.30 då befälen kontrollerar din uniform, rakning och städning av era utrymmen. Längden på dagarna är varierad och i synnerhet de första två–tre månaderna kommer att vara mer intensiva med många kvällstjänster samt enstaka helger.

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

FÅR JAG MAT?

Du kommer att få gratis mat under hela din grundutbildning. När du är inne på garnisonen utspisas frukost, lunch, middag och kvällsmål oftast i matsalen. Vissa dagar, beroende på utbildningens karaktär, kommer maten att hämtas och utspisas 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 din vårdinrättning där du vaccinerades och be om ett nytt.

På Marinbasen finns även två värnpliktskonsulenter, som är tillgängliga för samtalsstöd eller rådgivning. Det finns också en präst som är knuten till Marinbasen, som man också kan kontakta för samtal eller rådgivning.



VAD SKA JAG TA MED MIG?

För att sköta din personliga hygien behöver du ha med dig necessär innehållande hygienartiklar. Se checklisten i slutet av foldern. För dig med långt hår är det viktigt att kunna fästa upp det med hjälp av till exempel hårnålar, clips och hårsnodd i neutral färg (exempelvis svart, grön eller brun.)

Då du inte kommer ha tillgång till mobil på tjänstetid och all verksamhet är styrd i tid rekommenderas du att ha med ett armbandsur av enklare typ. Ta även med dig ett par löparskor och ett par idrottsskor för inomhusbruk. En tid före inryck skickas ett presentkort hem till dig, så att du kan köpa träningskor innan.

Marinbasen och Karlskrona Garnison är ett militärt skyddsobjekt och för att du ska kunna styrka din behörighet 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 tillhandahålla de kläder och 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 förvaringsskåp 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.

Tänk på att nagelförlängning kan vara opraktiskt och 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, undantaget armbandsur och vigselring av slät typ och sker så på egen risk med hänsyn till möjlig skada eller förlust.

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



FYSISK TRÄNING OCH FÖRBEREDELSE

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

Under mönstringen har du blivit inskriven på en lämplig befattning som du bedöms ha förutsättningar för att klara. Den fysiska belastningen kommer att öka allteftersom 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 förhårdnader och smörja in fötterna med mjukgörande kräm. På så vis minskar du risken att drabbas av skav av kängorna som du kommer att 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 allsidigt.

Använd QR-koden
för fler träningstips.







MENTALA FÖRBEREDELSE

Inför inryck kan det kännas nervöst, förväntansfullt men kanske också läskigt. Det är helt naturligt. Var beredd på att den förväntan du har på värnplikten kanske inte kommer att stämma med verkligheten. Det ger dig en bättre mental beredskap.

Din vardag kommer att förändras, du kommer exempelvis inte ha samma möjligheter att bestämma över din tid och dina vanor. Förbered dig också på att du inte kommer ha samma tillgång till din mobil under tjänstetid.

Stress

De flesta upplever stress under värnplikten, framförallt i början. Samma situation kan ge olika stressreaktioner hos olika personer. Kom ihåg att det är normala reaktioner på en ny och ovanlig situation och att det oftast går över när du har vant dig vid den nya miljön. Oftast är du inte ensam om dina upplevelser. Prata med någon du känner förtroende för.

Du kan själv sänka din stressnivå genom att ta tillvara på den ledighet du har och att prioritera vila och återhämtning. Var återhållsam med sena utekvällar och alkohol. Känn efter vad just du behöver för att ladda batterierna.



Prata med dina närstående

I början kanske du kommer ha större behov av att vila än att umgås med andra när du är ledig. Prata med familj, närstående och vänner och förbered dem på att ni inte kommer att kunna ha samma kontakt som vanligt under värnplikten.

Försvårshälsan

På Marinbasen finns Försvårshälsan, som fungerar som din vårdcentral under din värnpliktstid. Här jobbar läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, psykologer, medicinska sekreterare och arbetsmiljöingenjörer.

På Försvårshälsan gäller samma sekretess som inom övrig hälso- och sjukvård. Om du vill komma i kontakt med Försvårshälsan kan du prata med ditt befäl som hjälper dig med detta.

På Marinbasen finns även två värnpliktskonsulenter som är tillgängliga för samtalsstöd eller rådgivning. Det finns också en präst som är knuten till Marinbasen, som man också kan kontakta för samtal eller rådgivning.



TRÄNINGSPROGRAM INFÖR INRYCK

Under grundutbildningen är det långa och bitvis krävande dagar. Utrustningen som du kommer att bära kommer att innebära ytterligare belastning på din kropp och det tar tid för kroppen att vänja sig vid denna belastning. Därför bör du förbereda dig fysiskt inför ditt inryck.

Här hittar du ett träningsprogram som vi rekommenderar att du följer fram till 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 man 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 pass bra kroppen hinner återhämta sig innan nästa pass.

- Värm upp ordentligt innan träningspasset, för att förbereda kroppen och avsluta med någon form av nedvarvning för att skynda på återhämtningsprocessen.
- Ät återhämtningsmål med kolhydrater och protein efter träning. Ät regelbundet och varierat. Försök ha en god vätskebalans.
- 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 stelheter, 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 bakåt	3 × 12	2 varv
Knäböj med armsträckning	3 × 12	
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 bålen?



VÅR VÄRDEGRUND

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

Försvarsmakten 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 Försvarsmakten.



FÖRSVARSMAKTENS 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 Forsvarsmakten 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 Forsvarsmakten 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
- Idrottsskor för inomhusbruk
- Giltig ID-handling
- Kallelsen till utbildning, digitalt eller i pappersform
- Personuppgifter för två anhöriga
- Kontouppgifter för utbetalning av ersättning
- Vaccinationskort TBE

HITTA HIT

Med tåg kommer du till Karlskrona C. Därifrån är det cirka 15 minuters promenad till högvakten, Örlogshamnen där du ska inställa dig på inryckningsdagen. Du hittar enkelt positionen om du använder en karttjänst och söker på "Försvarmakten Marinbasen".

KONTAKTUPPGIFTER

Om du har frågor inför din grundutbildning som du inte finner svar på i denna folder kan du maila oss på:

marinb-utbildningsbat-vplinfo@mil.se. På Försvarmaktens webb finns också information, sök på "Värnplikt i Karlskrona Garnison".

Har du allmänna frågor om utbildningar inom Försvarmakten kontaktar du *Försvarmakten Jobb och Utbildning* på telefon 08-514 390 09 eller mejlar till jobb-utbildning@mil.se.

Eftersom värnpliktsutbildningen till stora delar sker inom förbandet Marinbasen kan man följa instagramkontot [@marinbasen](https://www.instagram.com/marinbasen). Beroende på vilket förband som man är inriktad mot efter grundutbildningen så kan man även följa [@forsta_ubatsflottiljen](https://www.instagram.com/forsta_ubatsflottiljen), [@3.sjostridsflottiljen](https://www.instagram.com/3.sjostridsflottiljen) och [@sjostridsskolan](https://www.instagram.com/sjostridsskolan) på Instagram. Kontona visar upp förbandens verksamhet och informerar om Försvarmakten i stort. Tipsa dina vänner och anhöriga!

