

VÄRNPLIKT VID GOTLANDS REGEMENTE

Omslagsfoto: Daniel Klintholm/Försvarsmakten
Foto inlaga: Daniel Klintholm/Försvarsmakten sid 6–10, 12–23.
Rickard Törnhjelm/Försvarsmakten sid 11.
Illustrationer: Anna-Karin Wetzig/Försvarsmakten sid 17.
Formgivning och tryck: FMLOG FörsE Mitt– Grafisk produktion.
Prod.ID: 261109097

VÄLKOMMEN

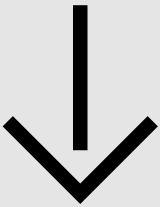
Snart ska du rycka in för att göra din grundutbildning med värnplikt.
Du kommer att bli påmönstrad med militära persedlar och få tilldelning av sängplats. Under tiden som värnpliktig kommer du få en grundläggande militär utbildning som soldat i Försvarsmakten och senare en befattningsutbildning i den tjänst du är uttagen till. Mer information om just din befattning kommer efter inryck.

Om du har det som krävs för att klara av hela grundutbildningen med godkänt betyg finns det goda möjligheter för fortsatt engagemang inom Försvarsmakten. Du kan till exempel bli anställd som gruppbefäl, soldat ellller sjöman, så kallad GSS/K-anställning, eller gå någon av Försvarsmaktens officersutbildningar.

Det är viktigt att förstå att din normala vardag kommer att förändras radikalt 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 kan inledningsvis kännas tuff, både fysiskt och mentalt. Kanske känns det stressigt i början eftersom du lär in många nya rutiner på kort tid. Du kommer behöva göra avkall på din egen bekvämlighet och sätta gruppens behov framför dina egna.

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.

Har du några frågor? Kontaktuppgifter finns i slutet av broschyren.



DU ÄR UTTAGEN ATT GÖRA VÄRNPLIKT PÅ GOTLANDS REGEMENTE, P 18

På inryckningsdagen ska du vara på plats enligt de tider du har fått i ditt informationsbrev från Plikt- och prövningsverket.

Ta med ditt beslut till utbildning samt en giltig ID-handling.

Om du blir försenad under hitresedagen ska du kontakta **070-376 55 55**.

Om du behöver anlända till regementet vid annan tidpunkt än ovan nämnd, anmäl detta så snart som möjligt, dock senast två veckor innan inryck till: **P18-GU@mil.se**.

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN 3

INFÖR INRYCK OCH DE INLEDANDE DAGARNA 7

- Var kommer jag att bo? 8
- Kan jag höra av mig hem? 8

INRYCKSSTRESS 9

UTBILDNING 10

- Vad gör jag om dagarna? 10
- Får jag mat? 10

VAD HÄNDER OM JAG BLIR SJUK ELLER SKADAD? 11

VAD SKA JAG TA MED MIG? 13

- Vad får jag ha med mig? 13

FYSISK TRÄNING OCH FÖRBEREDELSER 14

- Förslag på träningsupplägg 15
- Återhämtning 18
- Fotvård 18

VÅR VÄRDEGRUND 20

FÖRSVARSMAKTENS UPPFÖRANDEKOD 21

CHECKLISTA 22

- Hitta till Gotlands regemente, P 18 23


STATION 4

INFÖR INRYCK OCH DE INLEDANDE DAGARNA

Din vardag som värnpliktig kommer vara väldigt annorlunda än din vardag hemma. Du kommer vänja dig vid en högre belastning på kroppen och vid att vara underställd befäl och följa order. Ju mer du ställer in dig på en stor omställning, desto lättare kommer du att klara av grundutbildningen.

På inryckningsdagen vill vi att du anländer enligt instruktionerna i brevet som gått ut via Plikt- och prövningsverket. Om du blir försenad under hitresedagen ska du ringa 070-376 55 55. Om du behöver anlända till regementet vid annan tidpunkt än ovan nämnd, anmäl detta så snart som möjligt, dock senast två veckor innan inryck, till: **P18-GU@mil.se**

Under grundutbildningen är du fullt försäkrad av Försvarsmakten och du kommer få fri mat, kläder, boende samt en skattefri dagersättning om 200 kronor/dag.

Det är förbjudet och straffbart att medföra eller förtära alkohol, droger eller dopningspreparat på området.

Skriv ner 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 förläggs du i en så kallad kasern. Kasernen är en byggnad där du bor tillsammans med din pluton eller grupp och där du förvarar din utrustning. I kasernen finns ett antal sovsalar (logement) med sängplatser och tillhörande skåp för förvaring av militär utrustning och en mindre mängd civila kläder.

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

I kasernen finns även dagrum där du kan tillbringa ledig tid. Där finns möjlighet att se på tv, spela sällskapsspel och umgås med andra värnpliktiga.

KAN JAG HÖRA AV MIG HEM?

Privat mobiltelefon får inte medföras eller användas under tjänstetid utan särskilt tillstånd. Denna förvaras inlåst i ditt skåp. Övrig tid är det fritt fram. Försvarsmakten ersätter inte skada eller förlust av privat mobiltelefon.





INRYCKSSTRESS

Som värnpliktig kommer du att hamna i främmande miljöer, med personer du inte känner och ni kommer tillsammans att ställas inför uppgifter ni aldrig tidigare utsatts för. Ta stöd av varandra och dina befäl för att hantera det på bästa sätt.

Du kommer kanske inte att tycka om alla, men du måste acceptera dina kamrater. Du kommer att uppleva tidsbrist, sömnbrist och hemlängtan. Du kommer förmodligen att uppleva dig själv annorlunda och må på ett sätt som du inte tidigare gjort. Det är normala reaktioner på en ny ovan situation.

Det finns flera olika stödfunktioner som kan ge dig hjälp om du skulle ha behov av det – värnpliktskonsulenten, Försvarshälsan, fältpastorn och Soldathemmet för att nämna några.

UTBILDNING

VAD GÖR JAG OM DAGARNA?

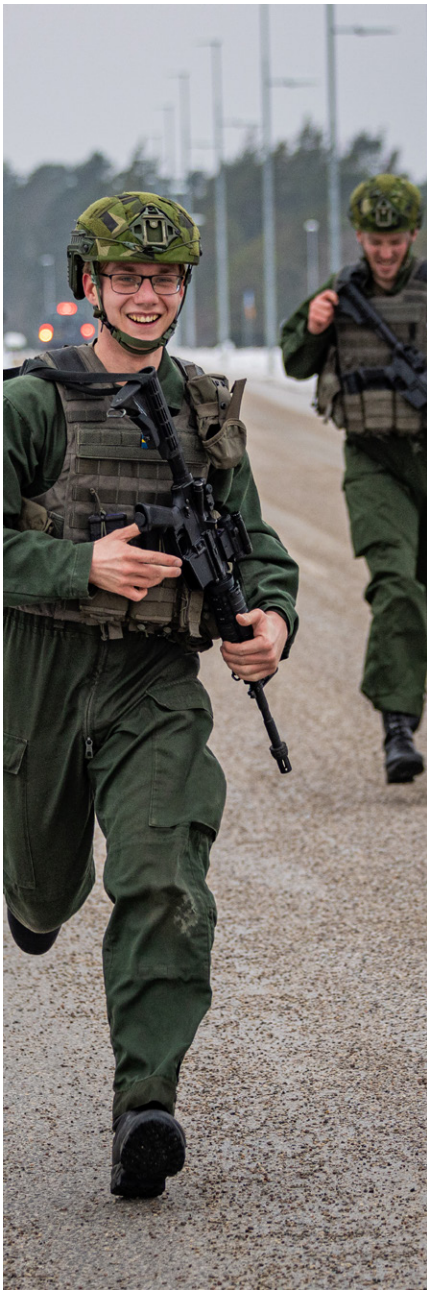
Under grundutbildningen kommer en dag sällan vara den andra lik. Utbildningen är mycket omväxlande och innehåller teoretiska delar, men den absoluta majoriteten av tiden läggs på praktiska moment.

Innan tjänsten börjar äter du frukost, städar kasernen, sköter din personliga hygien och iordningställer personlig utrustning inför dagens utbildning.

Vanligtvis startar tjänsten runt kl. 07:30 då befälen kontrollerar uniform, rakning och städning av utrymmen. Längden på dagarna varierar, i synnerhet de första två till tre månaderna som är mer intensiva med kvällstjänst samt enstaka helger.

FÅR JAG MAT?

Du kommer att få gratis mat under hela grundutbildningen. När du är inne på förbandet utspisas frukost, lunch, middag och kvällsmål i matsalen. Vissa dagar, beroende på utbildningens eller övningens karaktär, kommer maten att utspisas på annan plats. När verksamhet bedrivs i fält kommer maten ut som fältransoner.





VAD HÄNDER OM JAG BLIR SJUK ELLER SKADAD?

Under din militära grundutbildning kommer du att komma i kontakt med Försvarshälsan. De 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 tillbringa mycket tid utomhus erbjuder Försvarshälsan vaccination mot TBE (fästingburen hjärnhinneinflammation). Har du erhållit 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.



VAD SKA JAG TA MED MIG?

För att sköta din personliga hygien behöver du ha med dig necessär innehållande hygienartiklar. **Se checklistan i slutet av broschyren**. För dig med långt hår är det viktigt att kunna fästa 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, och eftersom all verksamhet är tidsstyrd, rekommenderas du att ta med ett armbandsur av enklare typ. Ta även med dig ett par löparskor och ett par idrottsskor för inomhusbruk. Efter inryck får du en värdecheck om 2 300 kronor hos Team Sportia.

P 18 är ett militärt skyddsobjekt och för att du ska kunna styrka din behörighet måste du ha med dig en giltig ID-handling (exempelvis pass, körkort eller ID-kort) samt ditt beslut från Pliktverket för din värnpliktsutbildning.

Om du använder glasögon eller linser så ska du ha fått hjälp av Plikt- och prövningsverket med att få en rekvisition för inköp. Om du inte har fått hjälp med detta, kontakta Plikt- och prövningsverket.

Tänk på att det är förbjudet att fotografera, avbilda eller filma inne på militära skyddsobjekt utan skriftligt tillstånd.

VAD FÅR JAG HA MED MIG?

Försvarsmakten kommer att tillhandahålla all den utrustning du behöver för att klara av utbildningen, men om du vill ha på dig andra kläder att använda utanför tjänstetid så går det bra. Dina civila kläder kommer att förvaras i ett låst förvaringsskåp under tjänstetid. Tänk därför på att inte ha med dig för mycket saker; de kläder du har på dig när du rycker in räcker gott och väl.

Mycket 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 inte till uniform. Undantag görs för armbandsur och vigselring av slät typ, som får bäras på egen risk.

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

FYSISK TRÄNING OCH FÖRBEREDELSER

Värnplikten kommer troligen innebära en fysisk utmaning för dig. Även om du tränar regelbundet i dag, blir belastningen på kroppen ofta annorlunda mot den du är van vid. Du kommer i din utbildning att stå och gå mycket, delvis med utrustning och packning, vilket innebär en ökad fysisk påfrestning.

För att förebygga skador och överbelastning, rekommenderar vi dig att förbereda dig i god tid innan inryck.

Din träning kan komma att se annorlunda ut än du är van vid. I Försvarsmakten behövs en allsidig kapacitet. För att klara sina uppgifter behövs både kondition, styrka, uthållighet och rörlighet.

Din förberedande träning bör utgå från där du står i dag. Använd träningsprogrammet i dess helhet eller de delar av träningsprogrammet som är relevanta för dig som komplement till din nuvarande träning.

En bra balans mellan träning och återhämtning leder till att vi blir starkare och tåligare. Vi behöver öka belastningen successivt för att stärka kroppens strukturer. Detta gör också att skaderisker minskar.

För att vara väl förberedd för din kommande värnpliktsutbildning kommer här några rekommendationer och målsättningar för din träning inför inryck.

LÖPNING: Ett bra mått är att kunna springa 5 km sammanhängande.

STYRKETRÄNING: Försök jobba med övningar som involverar flera muskelgrupper. Träna styrka med vikter eller kroppsbelastning.

MARSCH: Klara att gå längre sträcka med viss packning.

RÖRLIGHET: Träna på att sitta på huk och i knästående.

STATISK UTHÅLLIGHET – STILLASTÅENDE: Vänja kroppen vid att stå stilla (med god hållning) under längre tid.

FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG

Löpträning

Nedan finns två olika upplägg för att löpträna, ett för dig som inte springer regelbundet i dag och ett för dig som springer sedan tidigare. Tänk på att värma upp inför varje pass, till exempel 5–10 minuter rask gång eller lättare jogg. Mjukare underlag och varierad terräng är också att föredra. Du ska ta i så mycket att du blir andfådd och svettig.

För dig som inte springer alls i dag (2 pass/vecka)

Blanda gång med löpning i 30 minuter. Öka på tiden med löpning för varje pass, så att du senast efter 8 veckor klarar att springa i 30 minuter. När du springer hela tiden ökar du sedan lite i sträcka eller tempo för varje vecka.

För dig som redan springer (2 pass/vecka)

Utöka löpningens längd med max 10 procent per vecka upp till 8 km.
Växla mellan distanspass och intervallpass.

Distanspass
Sammanhängande löpning på 3–8 km

Intervallpass
90 sekunder löpning – 30 sekunder vila, x12

2 minuter löpning – 1 minut vila, x10

1 km löpning – 2 minuter vila, x4–5



Styrka

Ett tips inför inryck är att bli grundstark, det vill säga träna med din egen kropp som belastning. Knäböj, utfallssteg, armhävningar, situps och rygglyft är en bra start för att bygga upp din grundstyrka. När du har fått rutin på att träna din kropp med övningarna nedan, är det dags att trappa upp. När du känner dig stark nog, lägger du på ytterligare belastning i form av fler övningar eller vikter.

Är du nybörjare kan du börja med att välja ett block med övningar. Tränar du sedan tidigare kan du välja två eller tre block. Lägg till detta som komplement till din löpträning och marschträning.

Block 1	**Antal**	**Varv**
Knäböj	30 sekunder/10–15 st	3
Armhävningar	30 sekunder/10–15 st	3
Situps	30 sekunder/10–15 st	3
Tåhävningar på två ben	30 sekunder/10–15 st	3
Snabba höga knän	30 sekunder/10–15 st	3
Block 2	**Antal**	**Varv**
Utfallssteg	30 sekunder/ 10–15 st	3
Dips mot en bänk	30 sekunder/ 10–15 st	3
Planka	30 sekunder	3
Tåhävningar på ett ben	30 sekunder/10–15 per ben	3
Grodhopp	30 sekunder/ 10–15 st	3
Block 3	**Antal**	**Varv**
Enbensböj	30 sekunder/ 10–15 st	3
Bergsklättraren	30 sekunder/ 10–15 st	3
Jorden runt med en lätt vikt	30 sekunder/10–15 st	3
Draken	30 sekunder/10–15 st	3
Upphopp	10–15 stycken	3

Marschträning (ett pass/vecka)

Under värnplikten går man mycket och bär tung packning. Detta behöver man vänja kroppen vid för att inte få ont.

Börja gå utan/med några kilos packning i 5 km. Öka efter hand packningens vikt och längd på sträckan. Efter 8 veckor har du kommit upp till 8 km med 12 kg packning.

Viktigt att tänka på vid marschträning:

→ Använd tilldelade kängor (alternativt stadiga skor).

→ Använd helst dubbla strumpor för att undvika skavsår.

→ Håll ett tempo på 4–6 km per timme.

→ Gå 50 minuter och vila 10 minuter.

→ Använd en ryggsäck som har avbärarbälte, så att du kan avlasta vikt på höfterna.

Rörlighet

God rörlighet i höfter, knän och fötter behövs för att klara många arbetsställningar under värnplikten. Träna på att stå stilla i 10 minuter 2 gånger per vecka.

Träna på

Huksittande/Knästående/Statisk uthållighet



Huksittande **Knästående** **Statisk uthållighet**

ÅTERHÄMTNING

Förutom att lägga fokus på den träning som behövs, så krävs det att du tänker på tiden mellan träningspassen.

Det är under återhämtningen som kroppen bygger upp sig inför nästa träningspass. Vad du gör före och efter träningen spelar stor roll för hur bra kroppen hinner återhämta sig innan nästa pass. Tänk på att ha hela vilodagar mellan dina träningspass.

Värm upp ordentligt innan träning för att förbereda och ge kroppen bra förutsättningar för att ta sig an den fysiska ansträngningen, och avsluta med någon form av nedvarvning för att optimera återhämtningsprocessen. Rörelse/promenad, näringsrik mat och tillräcklig sömn är ytterligare tre faktorer som förbättrar återhämtningen.

> **Om du har muskel-/ledbesvär eller en ej fullt rehabiliterad tidigare skada:** Kontakta fysioterapeut där du bor för att få hjälp med träning/behandling snarast.

FOTVÅRD

Fötterna är en av soldatens viktigaste resurser. Därför behöver de tas om hand, särskilt för att minska risk för bland annat skav och nageltrång.

Fotproblem gör utbildningen onödigt jobbig!

Se till att inför inryck regelbundet klippa tånaglar, fila bort förhårdnader och smörja in fötterna med mjukgörande kräm.

→ Tvätta och vårda fötterna varje dag.

→ Klipp tånaglarna rakt.

→ Klipp inte tånaglarna för kort.

→ Nagelns hörn ska vara utanför nagelbädden och ska inte klippas runda.

→ Vassa hörn – använd nagelfil.





VÅR VÄRDEGRUND

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 Försvarsmakten 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 Försvarsmakten lever jag de värden vi försvarar: rättvisa, jämlikhet, jämställdhet och alla människors 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 UTSKICKET
- ☐ FOTVÅRD
- ☐ TRÄNA ENLIGT TRÄNINGSPROGRAMMET
- ☐ BOKA INRYCKNINGSRESA GENOM PLIKT- OCH PRÖVNINGSVERKET

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 TILL GOTLANDS REGEMENTE, P 18

Du bokar själv den första resan till P 18 via Plikt- och prövningsverket under Min sida.

Efter att du har blivit inskriven kommer du få information av våra adjutanter om hur dina resor kommer bokas under din värnplikt hos oss.

Väljer du att resa direkt är adressen Västerhejde skjutfältet 821, 621 99 Visby. Närmaste busshållplats heter Västerhejde Suderbys.

Väljer du att åka med egen bil hänvisas du till att parkera vid Suderbys Herrgård och sedan gå till vakten P 18.

KONTAKTUPPGIFTER

Om du har frågor inför din grundutbildning kan du mejla oss på: **P18-GU@mil.se**.

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

Du hittar information om P 18 på **forsvarsmakten.se/p18**.

Sociala medier som används för att visa upp P 18:s verksamhet och informera om Försvarsmakten i stort:

Instagram
@gotlandsregemente_p18
@gotlandssoldathem
@forsvarsmakten

Facebook
Gotlands regemente
Gotlands Soldathem
Försvarsmakten

Tiktok
@forsvarsmakten

Youtube
@forsvarsmakten

GOTLANDS REGEMENTE
FÖRSVARSMAKTEN