



INRYCK GÖTEBORGS GARNISON



FÖRSVARSMAKTEN

Foto: Axel Edlund, Azra Edin, Ida Ask, Johanna Frejme, Mathilda Arthursson och Philip Grankvist, Försvarsmakten
Illustrationer: Anna-Karin Wetzig, Försvarsmakten
Grafisk form & tryck: FMLÖG Försörjning, Grafisk produktion • Prod-id: 260421025

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.



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

VÄLKOMMEN

Du kommer att få din militära utrustning 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.

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.

Efter att du genomfört grundutbildning med värnpliktig och fått godkänt värnpliktsbetyg finns det goda möjligheter för fortsatt engagemang inom Försvarsmakten. Antingen som anställd gruppbefäl, soldat eller sjöman (GSS), eller genom någon av Försvarsmaktens officersutbildningar.

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 senast kl. 12.00. Om du inte hinner resa från din hemort på inrycksdagen är det viktigt att du meddelar oss via mejl **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 efter tjänstgöringens slut. 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 personuppgifter till två anhöriga. Ange namn, telefonnummer, mejl- och bostadsadress. Ta även med dina kontouppgifter, som behövs för att kunna registrera och betala ut 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 kasern finns ett antal sovsalar (logement) med åtta sängplatser och tillhörande skåp för förvaring av militär utrustning.

Där finns gemensamma toaletter och tvättrum. Tvättrummen 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 tas med 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.







HUR SER EN VANLIG DAG UT?

Under grundutbildningen kommer dagarna variera. 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 är mer intensiva med kvällstjänst samt enstaka helger.

Delar av utbildningen kommer 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 du 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 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.

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 OCH 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 i och utanför tjänsten.

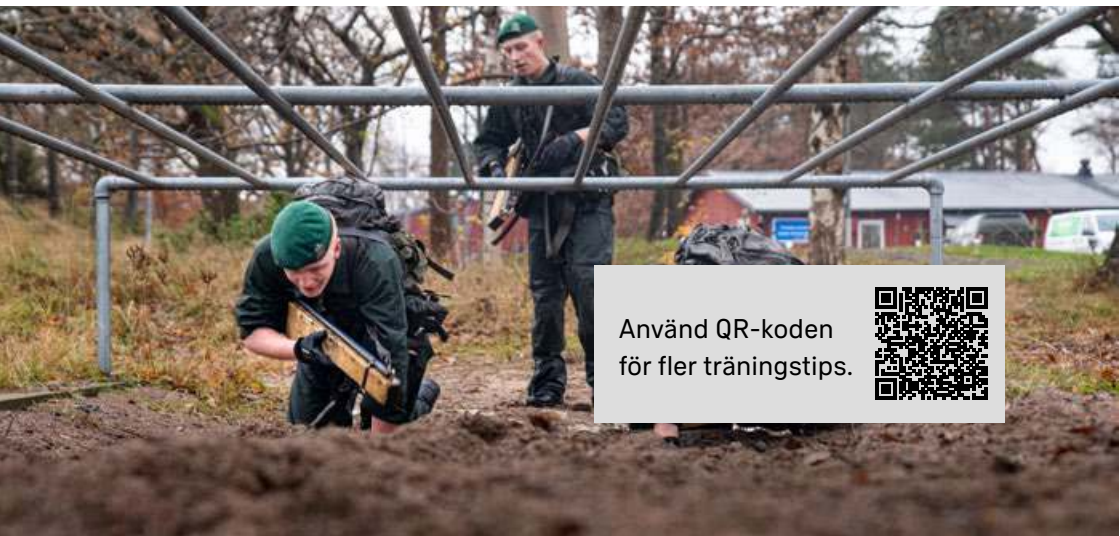
Under mönstringen har du blivit inskriven på den befattning som du bedöms ha förutsättningar för att klara. Den fysiska belastningen kommer öka allteftersom under din värnplikt och det är därför viktigt att du förbereder dig.

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 förhårdnader 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.



Använd QR-koden
för fler träningstips.





MENTALA FÖRBEREDELSE

Värnplikten innebär en omställning med nya rutiner, krav och miljöer. Förbered gärna både dig själv och dina närstående på att du inte kommer ha samma möjlighet att styra din tid eller hålla kontakten som tidigare.

I början kan det kännas som en stor omställning att anpassa dig till din nya vardag. Det är därför extra viktigt att främja återhämtningen och ta vara på ledig tid. Prioritera sömn och vila. Var återhållsam med sena kvällar och alkohol.

Vid nya situationer och rutiner kan det bli svårare att tänka klart och hantera känslor. Reaktionen som irritation, oro, nedstämdhet eller hemlängtan är vanliga och oftast övergående. Ta hjälp och prata med dina kamrater och befäl.

Det finns alltid professionell hjälp att få under utbildningen. Försvarshälsan, som fungerar som en vårdcentral för värnpliktiga, finns på plats med legitimerad personal dit du kan vända dig vid behov av stöd och hjälp.



TRÄNINGSPROGRAM INFÖR INRYCK

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

På s. 18 i broschyren 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.
- Det är bra att variera intervallträning, styrke- och marschträning och planera in återhämtning efter det mest påfrestande passen.

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

Soldaters vanligaste fysiska uppgifter innefattar att bära, klättra, lyfta, gräva samt förflytta sig med tung utrustning. Därför är styrketräning viktigt och speciellt fokus ska ligga på att utveckla bål- och benstyrkan, vilket är grunden i träningsprogrammet. För den som är ovan vid styrketräning är det viktigt att börja med lätta vikter för att lära sig rätt teknik. Därefter kan belastningen successivt ökas till en mer utmanande nivå, samtidigt som antal repetitioner och set behålls. Har du tillgång till gym kan du utföra pass 1 och 2, annars genomförs styrkepass 2 och 3.



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 stelhet, genomför rörlighetsträning kontinuerligt.
- Lyssna på kroppens signaler! Vila om du är trött och sliten.

TRÄNINGSPROGRAM

VECKA 1	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 10 kg 5 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Intervaller
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Marschträning 10 kg, 10 km.
Lördag	Styrkepass 2
Söndag	Återhämtning

VECKA 3	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 14 kg, 10 km
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Intervaller
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Marschträning 14 kg, 14 km.
Lördag	Styrkepass 2
Söndag	Återhämtning

VECKA 5	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 18 kg, 10 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Intervaller
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Marschträning 18 kg, 18 km.
Lördag	Styrkepass 2
Söndag	Återhämtning

VECKA 7	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 20 kg, 10 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Intervaller
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Marschträning 20 kg, 20 km.
Lördag	Styrkepass 2
Söndag	Återhämtning

VECKA 2	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 10 kg 5 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Intervaller
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Marschträning 10 kg, 10 km.
Lördag	Styrkepass 2
Söndag	Återhämtning

VECKA 4	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 16 kg 10 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Marschträning 16 kg, 16 km.
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Styrkepass 2
Lördag	Intervaller
Söndag	Återhämtning

VECKA 6	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 20 kg, 10 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Marschträning 20 kg, 20 km.
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Styrkepass 2
Lördag	Intervaller
Söndag	Återhämtning

VECKA 8	AKTIVITET
Måndag	Marschträning 20 kg 10 km.
Tisdag	Styrkepass 1 eller 3
Onsdag	Marschträning 20 kg, 20 km.
Torsdag	Återhämtning
Fredag	Styrkepass 2
Lördag	Intervaller
Söndag	Återhämtning

Detta åtta veckor långa träningsprogram är skapat för att kunna ge dig bra förutsättningar inför inryck. Försök att följa träningsprogrammet efter bästa förmåga.

STYRKEPASS

STYRKEPASS 1	INSTRUKTION	ANTAL
1. Marklyft	Stå axelbrett och låt fötterna peka lätt utåt. Fatta skivstången, andas in, svanka, titta rakt fram och lyft därefter stängen från marken.	10 rep, 3 set.
2. Frontbøj med kettlebell/hantel	Stå med generös fotbredd och fötterna något pekandes utåt. Håll i en kettlebell eller hantel framför dig i brösthöjd. Armbågarna ska vara rakt under vikten. Gör därefter benbøj så djupt som möjligt.	10 rep, 3 set.
3. Renegade rodd	Stå bredbent i utgångsposition för en armhävning med en hantel i vardera hand. Lyft upp ena hanteln mot bröstkorgen och håll kvar 1-3 sekunder. Sänk därefter hanteln mot marken och repetera på andra sidan.	10 rep, 3 set.
4. Bulgariska utfall	Stå med bakre foten på en bänk. Anlägg en skivstång mot skuldrorna eller håll i en hantel i vardera hand. Böj sedan främre knä till ca 90 grader. Skjut ifrån med främre benet och återgå till utgångsposition.	10 rep, 3 set.
5. Dips	Fatta räcken med raka armar. Böj knäna och sänk dig sedan ned till 90 graders vinkel i armbågsleden. Pressa upp dig till utgångsposition.	5–15 rep, 3 set.

STYRKEPASS 2	INSTRUKTION	ANTAL
1. Chins	Fatta stången med handflatorna vända från dig. Böj knäna och dra dig upp tills hakan är just ovan stången. Sänk dig sedan till utgångspositionen.	5–15 rep, 3 set.
2. Inverterad rodd	Fatta ett par ringar eller en stång med handflatorna mot dig. Höjden på ringarna/stången regleras efter egen förmåga. Längre höjd medför större belastning. Sätt hälar i marken. Dra dig upp tills bröst-korgen tar i stången. Sänk därefter ned dig till utgångsposition. Fokusera på att upp-rätthålla en rak linje genom kroppen.	10–15 rep, 3 set
3. Plankan	Fokusera på att hålla en rak linje genom kroppen.	40–120 sek, 2 set.
4. Sidplankan	Fokusera på att hålla en rak linje genom kroppen.	40–90 sek, 2 set/sida
5. Fällkniven	Ligg raklång på rygg med armarna ovan huvudet. Gör en sit up samtidigt som du lyfter benen raklånga. Möt armar och ben mot varandra likt en fällkniv.	5–25 rep, 3 set.



STYRKEPASS 3	INSTRUKTION	ANTAL
1. Stålmannen	Stå på vänster ben och fall kontrollerat framåt med överkroppen samtidigt som du sträcker ut höger arm och ben.	15 rep, 3 set/ sida.
2. Rygg ups	Ligg på mage och sätt händerna mot öronen. Böj dig bakåt och låt bröstkorgen lyfta från marken.	10–15 rep, 3 set
3. Lådhop	Stå jämfota bakom en låda, bänk eller trappsteg. Höjden på föremålet anpassas efter egen förmåga. Hoppa jämfota upp på höjden.	10–15 rep, 3 set.
4. Bulgariska utfall	Stå med bakre foten på en bänk. Böj sedan främre knäet till ca 90 grader. Skjut ifrån med främre benet och återgå till utgångsposition. Ha en rak rygg och god knäkontroll.	15–20 rep, 3 set.
5. Svankpress	Ligg på rygg med 90 graders vinkel i höft och knä. Sträck armarna mot taket. Pressa ner svanken. Sänk sedan ned ena benet samt motsatt arm mot golvet.	10–15 rep, 3 set.
6. Bäckennyft	Ligg på rygg med fötterna nära rumpan. Sträck ut ena benet raklångt. Lyft därefter bäckenet mot taket. Ha en rak linje genom kroppen.	10–15 rep, 3 set.

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 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 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 Göteborg C. Därifrån går du till spårvagnshållplats Centralstationen och tar spårvagn 11 mot Saltholmen till hållplats Kåringberget.

Även bussar går till hållplats Kåringberget. Se Västtrafiks reseplanerare för att hitta den resa som passar dig bäst.

Från hållplats Kåringberget går du sedan till fots till Garnisonsvaken (cirka 400 m). Här visar du legitimation och din kallelse till utbildning.

Använder du GPS kan du söka på Göteborgs garnison för att hitta hit. Göta Älvsgatan 24, 426 76, Västra Frölunda, Göteborg

KONTAKTUPPGIFTER

Om du har frågor inför din grundutbildning som du inte hittar svar på i detta häfte kan du mejla oss på **goteborg-gu@mil.se**.

Kontot **[@amfibieregementet_amf4](#)** och **[@forsvarsmedicincentrum](#)** på Instagram används för att visa upp förbandens verksamhet och informera om Försvarsmakten i stort. Följ oss och tipsa gärna dina vänner och anhöriga!