

# FICKMINNE SERE 2020

## KOM IHÅG!

### STANNA

Gör inget förhastat.

### TÄNK

igenom din situation.

### ORIENTERA

Var är du i terrängen?

Vad har du för hjälpmedel?

### PLANLÄGG

nästa åtgärd.



## NÄR DET HÄNDER

- Acceptera din överlevnadssituation,  
**STRÄVA VIDARE!**
- Din VILJA att överleva är avgörande.
- Använd din KUNSKAP och dina färdigheter.

# FÖRSTA HJÄLPEN ENLIGT LC ABCDE

| Undersökning                     | Kontroller                                                                                                                                                   | Åtgärder                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>L</b> ivsfarligt läge         | Överblicka läget!<br>Vad har hänt?<br>Risker?                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppa hotet</li> <li>• Dra i skydd</li> <li>• Säkra vapnet</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>C</b> atastrophic haemorrhage | Sök efter livshotande blödning                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fingertryck</li> <li>• Avsnörande förband/tourniquet</li> </ul>                                                                                                           |
| <b>A</b> irways                  | Kontrollera fri luftväg                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rensa luftväg</li> <li>• Böj huvud bakåt</li> <li>• Lyft hakan "haklyft"</li> </ul>                                                                                       |
| <b>B</b> reathing                | Kontrollera andning<br>Se, lyssna, känn efter andetag                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andas ej = HLR</li> <li>• Andas = Stabilt sidoläge</li> <li>• Lufttätt förband på bröstkorgsskada</li> </ul>                                                              |
| <b>C</b> irculation              | Kontrollera cirkulation<br>Har personen puls vid handleden? Ej handledspuls – kontroll buk, bäcken, lår efter blödningar                                     | Vid blödning: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fingertryck</li> <li>• Högläge</li> <li>• Tamponering</li> <li>• Tryckförband</li> </ul>                                                                    |
| <b>D</b> isability               | Kontroll vakenhet enligt AVPU                                                                                                                                | A - (Alert) Vaken<br>V - (Voiceresponsive) Reagerar på tilltal<br>P - (Painresponsive) Reagerar på smärta<br>U - (Unresponsive) Reagerar ej                                                                        |
| <b>E</b> xposure                 | Kompletterande helkroppssundersökning med skydd mot kyla<br>Ansikte/kranium<br>Nacke/hals<br>Bröstkorg<br>Buk<br>Bäcken/underliv<br>Ryggrad och extremiteter | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skydda mot nedkylning</li> <li>• Åtgärda skador som du hittar</li> <li>• Immobilisera och stabilisera extremitetsfrakturer</li> <li>• Sammanställ MIST rapport</li> </ul> |

Fortlöpande under väntan/transport: Kontrollera LC ABCDE igen och utvärdera vidtagna åtgärder.

M - Mechanism of injury. Skademekanismer, vad har orsakat skadan.

I - Injuries found. Upptäckta och misstänkta skador.

S - Signs/symptoms. Upptäckta symptom (andning och puls).

T - Treatment done. Genomförda åtgärder vid omhändertagandet.

# SURVIVAL

## EGENVÅRD

**Bra mot diarré  
och kräkning**



Träkol, vatten

Håll huvudet varmt

Borsta tänderna

**Sårläggning**

Rent klädesplagg



Sköljd och  
torkad vitmossa

Skydda händerna, dina  
viktigaste verktyg

Tvätta  
dagligen

Tvätta kläderna

Sköt om fötterna, ditt  
fortskaffningsmedel



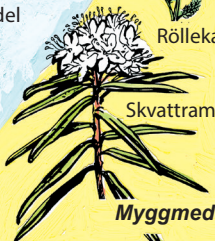
Älggräs

Sälg

**Febernedsättning**



Rölleka



Skvatram

**Myggmedel**

## ÅTGÄRDER VID VÄRMEPROBLEM

1. Sök skydd och skugga (dubbla lager) och gör halt.
2. Kolla andning och puls på den drabbade.
3. Ta av utrustning och kläder på den drabbade.
4. Om den drabbade kan dricka själv, så ge vätska.
5. Blötlägg huden och fläktas med hjälp av en jacka eller något liknande, så att avkylning sker. Vid kraftiga värmeproblem, lägg den drabbade personen naken i ett lastnät, så att svetten kan dunsta. Blötlägg huden och fläktas tvärs över kroppen – inte längs med – så att värmen förs bort från kroppen.
6. Förbered evakuering till sjukhus och, om den drabbade inte återhämtar sig snabbt, genomför därefter, om möjligt, transport till sjukhus.
7. Om den aktuella uppgiften måste fortsätta lösas, fråga er:
  - kan tempot sänkas?
  - kan skyddsnivån sänkas?
  - kan arbetsperioderna kortas?
  - kan rasterna förlängas?





## ÅTGÄRDER VID ORMBETT

1. Den skadade ska hålla sig så stilla som möjligt (ej sprida giftet i kroppen).
2. Avlägsna allt som kan klämma åt runt bettstället, som exempelvis ringar och klockor.

### HUGGORMAR

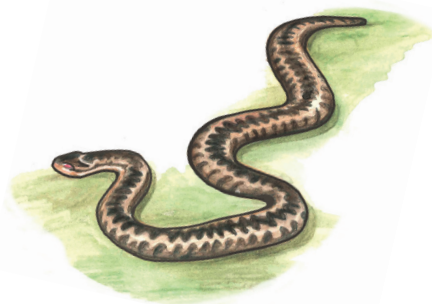
3. Ett torrt förband kan läggas över såret – **men gör inget annat åt bettstället (Ej tryck)**

### GIFTSNOKAR

3. Ett torrt förband kan läggas över såret därefter lindas en elastisk binda runt den skadade kroppsdelens för att hindra giftets spridning.

**Kontrollera regelbundet pulsen nedanför bandaget för att tillse att det inte sitter för hårt.**

4. En mitella eller spjåla kan användas för att immobilisera kroppsdelens.
5. Har ni tillgång till smärtstillande tabletter med Paracetamol, kan sådana ges (eller av förbandsläkare för ändamålet ordinerad medicin).
6. Förbered omedelbar evakuering.



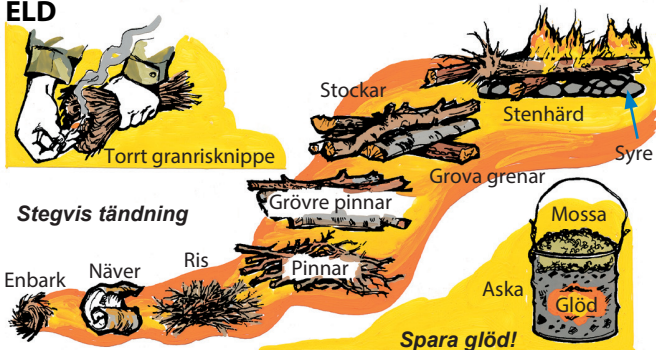
## KOM IHÅG:

NOTERA STORLEK, FÄRG, MARKERINGAR OCH HUVUDFORM.

ORMBETT SVULLNAR SNABBT.

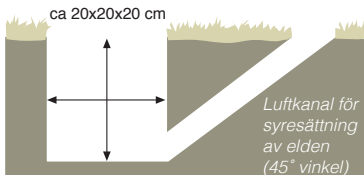
ANVÄND **INTE** AVSNÖRANDE FÖRBAND OCH SKÄR ELLER SUG INTE I ETT ORMBETT.

# ELD



## SMÅPINNE-ELD (Dakota firehole)

- Elda endast om du absolut måste.
- Elda i skymning och gryning.
- Placera elden där du lätt kan maskera den om du måste fly.
- Elda under ett träd för att få hjälp att sprida röken, samt i en svacka för att förhindra insyn.



## UTRUSTNING

### Fuktspärr

Dubbla plastpåsar ger extra värme vid kyla:

1. strumpa plus plastpåse
2. ytterligare en strumpa
3. ytterligare en plastpåse
4. kängor

### Rep av björkskott (vidja)



### Rep av plast eller tyg



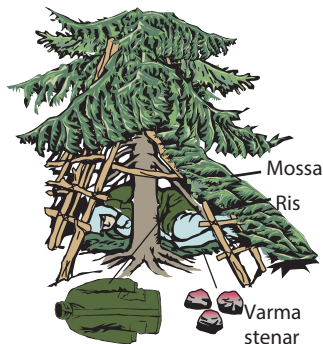
# NÖDBIVACK

Strävan är att hole up site har sådant väderskydd att bivack inte är nödvändig.

## Omkullfallet träd/rotvälta

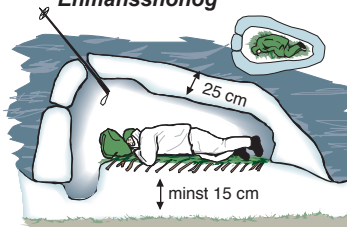


I starkt solsken isolerar två lager av tyg värmestrålningen



- Sträva efter att få upp din liggbänk från marknivå.
- Rocken som täcke
- Ligg i fosterställning

## Enmanssnöhög



Liggrop

## Granrisbädd

Stick ner grenarna i marken. Fyll på med nästa fjädrande lager. Lägg löst granris överst.



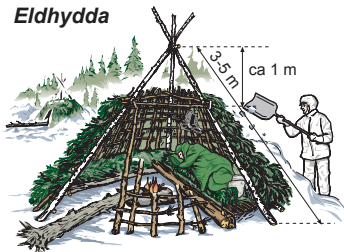
# BIVACK

## Skärmskydd

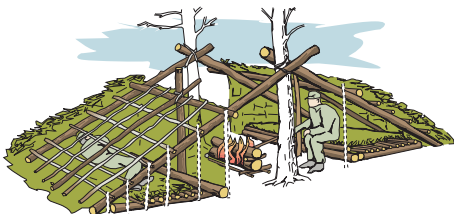


Liggplats med dike  
för varma stenar

## Eldhydda



## Dubbelt skärmskydd



1. Märk upp en cirkel.  
Trampa till snön

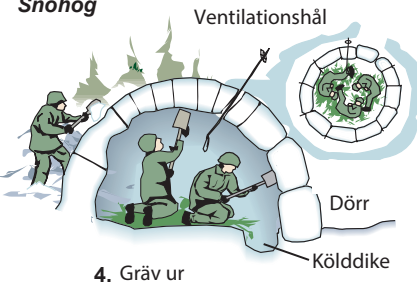


2. Skotta upp en snöhög



3. Stick in ca 30 pinnar, 30 cm långa, låt snöhögen frysa.

## Snöhög



4. Gräv ur

# VATTEN

## Vattenkokning i PET-flaska



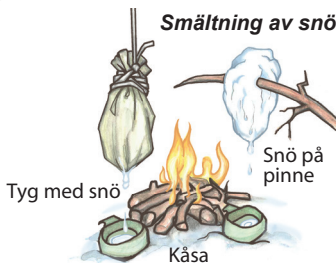
Drick minst 3 liter vätska/dag. Rena alltid vattnet genom vattenfilter, med vattenreningstabletter eller genom att koka det. Vid en överlevnadssituation har du inte råd att bli magsjuk.

Stormkoka vattnet  
"big bubbles, no troubles"

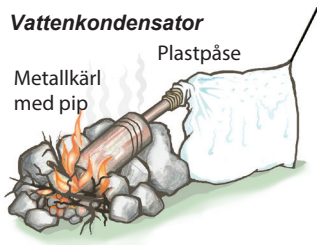
## Transpiration bag



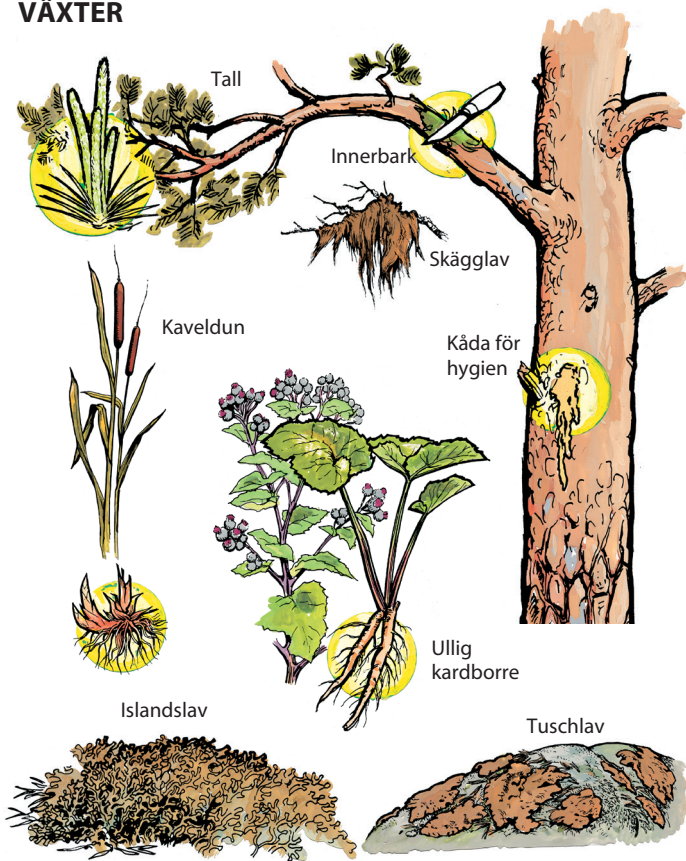
## Smältning av snö



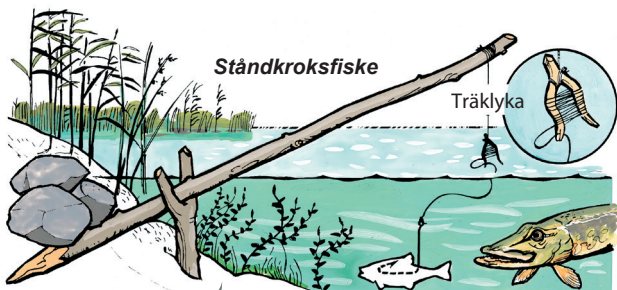
## Vattenkondensator



# VÄXTER



# FISKE

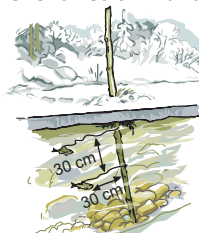


## Ståndkroksfiske vintertid

Granris och snö



## Ståndskroksfiske i strömmande vatte



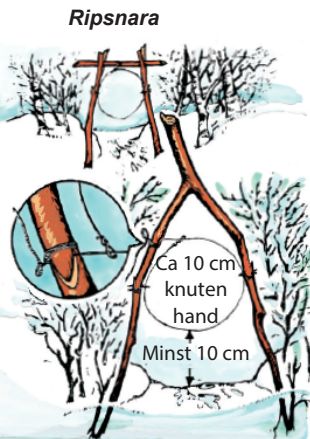
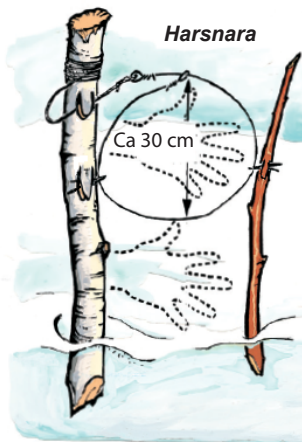
## Kastfiske



Linan något kortare än spöet.

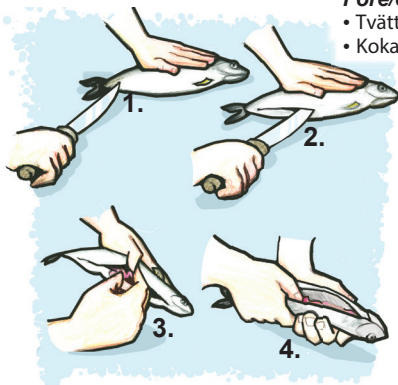


# JAKT/SLAKT



## Före/efter slakt

- Tvätta händerna
- Koka kniven



**Tillred köttet direkt**



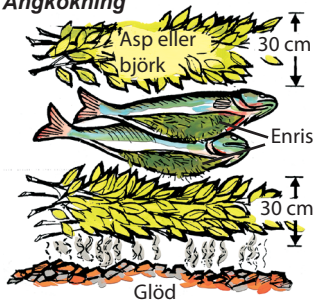
# TILLAGNING

**Kokning**  
är bästa  
metoden

Du får  
dessutom  
näingsrik  
buljong

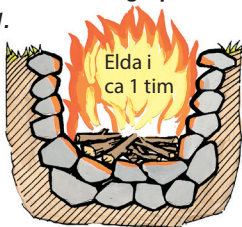


**Angkokning**



**Kokgrop**

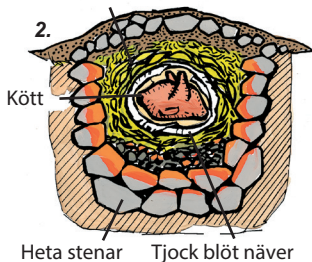
1.



Täck med stenar och jord

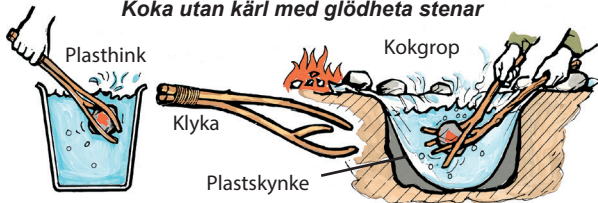
Färsk mossor eller blad

2.



Köttet är klart när det lossnar lätt från benen

**Koka utan kärl med glödheta stenar**



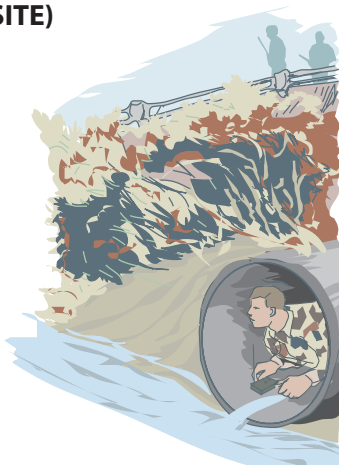
# EVASION

## OMEDELBARA ÅTGÄRDER

1. Initialt nödanrop, säkra situationen.
2. Stanna vid ditt fordon om säkerheten tillåter det (om inte, förflytta dig med din nödutrustning till ett gömställe).
3. Sänd nödmeddelande (METHANE eller liknande) enligt din SOP.  
Viktigt att skicka nödmeddelande även om du inte kan höra någon, andra kan höra dig!
4. Vid behov, förbered Hkplandningsplats (HLS).
5. Saknas kommunikation, upprätta Recovery Activation Signal (RAS) och/eller mark- till luftsignal (GTAS) enligt din SOP.
6. Om du måste förflytta dig, försök genomföra förflyttningen enligt din Routeplan eller vid förekommande fall till Designated Area for Recovery (DAR).

## GÖMSTÄLLE (HOLE UP SITE)

- Välj ett skyddat gömställe.
- Förbättra maskering.
- Var vaksam.
- Bestäm position.
- Passa radion/kommunicera.
- Inventera utrustningen.
- Repetera SOP, Routeplan och ISOPREP.
- Planera förflyttningsvägar, tider, flykt från hole up site vid upptäckt.
- Ta hand om skador.
- Drink vatten.
- Förbered dig mentalt.
- Om möjligt observera HLS eller Pick Up Point (PUP).



## RAPPORT

Inled nödanropet med: "Mayday, mayday, mayday!"

This is... The second letter in the combat recovery code is..."

**M** – Military details – Anropssignal, enhet, andra sambandsmedel.

**E** – Exact location of incident and current position – Exakt position på händelsen och nuvarande position.

**T** – Time and type of incident – Tid och typ av incident.

**H** – Hazards in the area – Hot/hinder i området.

**A** – Approach routes for medevac and details of HLS – Framryckningsväg för undsättning (mark/luft) och beskrivning av HLS i området.

**N** – Number, nationality and type of casualties – Totalt antal nöd-, ställda, nationalitet och typ av skadade.

**E** – Expected response – Vilken hjälp behövs.

## READ BACK LINE 2.

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | M |  |
| 2 | E |  |
| 3 | T |  |
| 4 | H |  |
| 5 | A |  |
| 6 | N |  |
| 7 | E |  |

## DOLD FLYKT

- Rörelser röjer, överväg förflyttning.
- Innan förflyttning, maskera dig anpassat till terräng/typ.
- Vid förflyttning använd SOLO.
- Stanna – anpassat till terräng, skydd och skyl.
- Observera – svep med blicken i zickzack-mönster, stirra inte.
- Lyssna – håll andan för att höra bättre.
- Ofta – korta förflyttningar mellan skydd och skyl.



Vindriktning



- Sträva efter att göra förflyttning i skymning, gryning och dåligt väder.
- Gör ej förflyttningen förutsägbar, framryck exempelvis zickzack och undvik åsryggar/dalgångar.
- Undvik människor och tamdjur samt att lämna och skapa spår.
- Tänk på hur vinden blåser under förflyttning (hundar).
- Vägövergång – om möjligt observera området först. Sträva efter övergång vid kurvor och svackor med dålig insyn.

## LÄGESANGIVNING ENLIGT MGRS

**MGRS (UTM grid)** koordinat anges i en följd utan mellanslag enligt: (se exempel hus Gravlia)

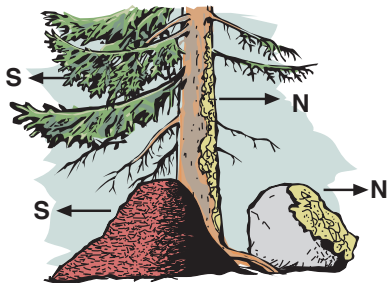
32VPM605553  
GZD Bigram Östlig koordinat Nordlig koordinat

Kontrollera att rutnätet som informationen skall hämtas från är WGS84/UTM, samt innehåller bigram för 100 km rutor och Grid Zone Designation (GZD).

Noggrannheten bestäms genom antalet siffror som anges, 3+3 siffror ger 100 meter, 4+4 ger 10 meter osv.



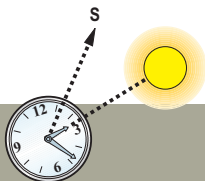
# ORIENTERING



Fäst flyktkompassen i ett snöre och låt den laddas i dagsljuset. Håll kompassen ut från kroppen vid kompassmarsch för att undvika magnetfält. Använd syftpunkt.

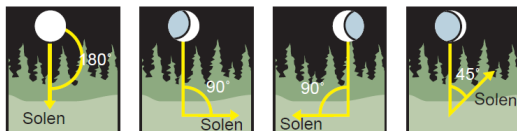
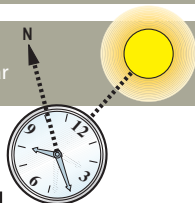
## Norra halvklotet

Timvisaren mot solen.  
Tänkt mittlinje mellan timvisaren och "12" visar Syd.

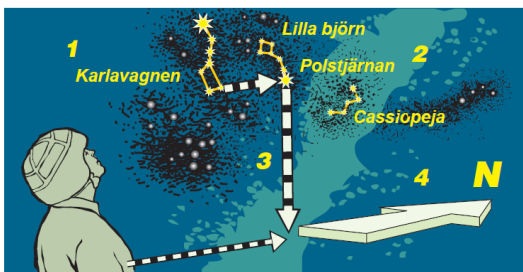


## Södra halvklotet

"12" mot solen.  
Tänkt mittlinje mellan timvisaren och "12" visar Norr.



|              |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Klockan är   | 2400 | 0300 | 0600 | 0900 | 1200 | 1500 | 1800 | 2100 |
| Solen står i | N    | NO   | O    | SO   | S    | SV   | V    | NV   |



# RESISTANCE

## FÖRSVARSMAKTENS RIKTLINJER FÖR UPPTRÄDANDE I FÅNGENSKAP

Du måste i händelse av tillfångatagande göra en bedömning om fångtagarna kommer att följa de folkrättsliga reglerna eller inte.

**Behandling enligt folkrätten** (krigets lagar): Undvik all form av exploatering, uppge inte mer information än vad du är skyldig till enligt artikel 17 III Genèvekonventionen om krigsfångars behandling;

- Fullständigt namn
- Tjänstegrad
- Födelsedatum och registreringsnummer eller, om sådant saknas, motsvarande uppgift.

Din skyldighet att uppge informationen gäller endast under en väpnad konflikt när krigets lagar är tillämpliga.

### **Ej behandling enligt folkrätten eller mänskliga rättigheter:**

Du ska undvika en eskalering av situationen som leder till ökad våldsanvändning, bestraffning, tortyr och hög sannolikhet att bli dödad.

I en sådan situation skall du beakta delgivning av information som rör försvars- eller utrikessekretess och använda metoden "kontrollerat givande av information".

Delgivande av sekretessbelagd information till icke behöriga kommer alltid att utredas och sannolikt leda till en rättslig prövning.

### **Oavsett vilken behandling fångtagarna använder sig av rekommenderas följande riktlinjer:**

- Behåll värdighet och självrespekt.
- Ge upp fysisk kontroll men bibehåll den psykiska kontrollen.
- Planera för flykt, genomför endast om det finns reella chanser att den kan lyckas.

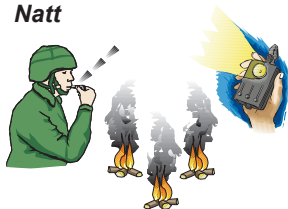
# EXTRACTION

## NÖDSIGNALER

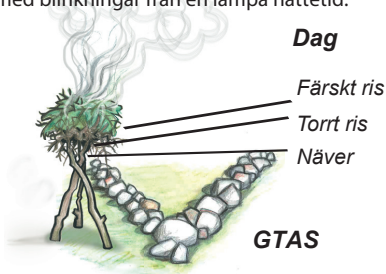
För att påkalla hjälp

- Tre täta ljud- eller ljussignaler med regelbundna intervaller.
- Visuella signaler bör vara i röd eller orange färg.
- Kombinera röksignal med mark till luftsignal dagtid.
- Kombinera signaleldar i en triangel med blinkningar från en lampa natttid.

**Natt**

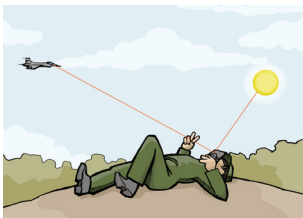
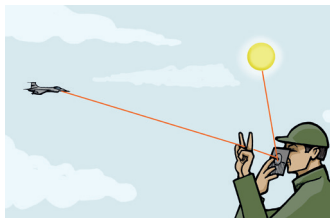


**Dag**



## SIGNALMEDEL

Signalmedlen ska alltid vara förberedda så att de kan användas snabbt. Din SOP kan styra hur och när signalmedlen ska användas.



Användning av signalspegel.

## MARK- TILL LUFTSIGNAL (GTAS)

Om du behöver hjälp och inte har nödradio eller andra visuella signaler ska du bygga en marksignal enligt vedertagen standard. Välj signal efter behov.

- Bygg marksignal enligt vad som är angivet i din SOP.
- Storlek minst 10 x 10 meter. Sträva efter att göra signalen så stor som möjligt.
- Tänk på att bygga signalen i proportion till längd och bredd. Välj en plats där signalen är möjlig att upptäcka från alla håll.
- Bygg så raka linjer som möjligt eftersom raka linjer vanligen inte förekommer i naturen.
- Sträva efter att få så stor kontrastskillnad mellan marken och signalen som möjligt.

| Meddelande                  | Symbol |
|-----------------------------|--------|
| Behöver hjälp               | V      |
| Behöver medicinsk hjälp     | X      |
| Framrycker i den riktningen | ➔      |

## LINK UP PROCEDURER

### Förberedelser

- Om möjligt, välj platsen så att du har översikt över omkringliggande terräng.
- Förbered radion
- Förbered identifiering med hjälp av ISOPREP eller PR-koder.
- Förbered signalmedel, så att det går snabbt att använda om order ges.
- Håll ordning på din utrustning.
- Var beredd att förflytta dig från Hole up site till mötesplats/PUP.
- Markera väderstreck.

### Genomförande

Om radiosamband inte är möjligt med undsättningsstyrkan:

- Sök samband med hjälp av PR-signalerna enligt din SOP så fort du säkert kan identifiera undsättningsstyrkan.
- Agera enligt undsättningsstyrkans instruktioner.
- Var beredd att inta en icke hotfull position.
- Hölstra vapen.
- Var beredd att identifiera dig.



## VEKTORERING

När helikoptern/flyget närmar sig och vill ha din exakta position skall du aldrig ge den i klartext på radion utan använd:

- Hkp/flyg inom hörhåll, ange riktning i väderstreck i förhållande till Hkp/flyg - I am North of your position.
- Hkp/flyg inom synhåll, styr hkp/flyg mot din position, -Steer left, steer right
- När hkp/flyg har rak kurs mot dig, -Roll out.

---

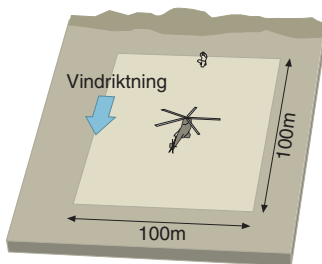
## HELIKOPTERLANDNINGSPLOTS

### (Generella regler)

Landningsplatsen (HLS) består av ett öppet fält/motsv. Fältet skall vara fritt från träd och ledningar och marklutningen inte överstiga 5 grader. I centrum av landningsplatsen ska det medges en sättningsplats.

#### *Sättningsplatsen ska:*

- Vara en plan yta, minst 20 x 20 meter.
- Vara fri från uppstickande föremål (sly/motsv).
- Ligga minst 15 meter från träd, byggnader eller master dagtid. Nattetid är avståndet 50 meter.
- Vara fri från lösa föremål som kan virvla upp och skada rotorerna eller sugas ner i motorns luftintag.
- Väljas så att helikoptern landar mot vinden. Vintertid ska snö packas i god tid före hämtning (om tid finns).
- Märk ut HLS enligt din SOP.





# FÖRSVARSMAKTEN

---

107 85 STOCKHOLM. Tel 08-788 75 00, Fax 08-788 77 78.  
[www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se)

Fickminne SERE 2020  
M7737-366635



Illustrationer: Alf Lannerbäck, Russel Lindqvist, Leif Sundberg och Anna-Karin Wetzig.  
Framtaget av FM Överlevnadsskola. © Försvarsmakten har upphovsrätt till detta verk.