

REP

Hærens repetisjonsøvelser



**Forsvarets
oppgaver**

- Bidra til sikring av fred, motstå angrep og gi handlingsfrihet for nasjonale myndigheter.
- Beredt til å støtte FNs fredsbevarende arbeid.
- Overvåke kontinentalsokkelen og de eventuelt utvidede sjøområder.
- Bistå det sivile samfunn i den utstrekning de øvrige oppgaver tillater det.



Generell orientering

Side	
8	Hvorfor repetisjonsøvelser?
8	Omfanget av repetisjonsøvelsene.
9	Helsekontroll
10	Materiell og utstyr
11	Vedlikehold
14	Naturvern
15	Permisjoner
15	Ombudsmannen for Forsvaret
15	Tillitsmannsordning
16	Utsettelse
20	Sikkerhet
21	Ta med deg

Sosiale tjenester

Side	
24	Velferd
24	Feltprest
24	Feltpost
26	Kantine

Innhold

Økonomi

Side	
28	Reiseutgifter
29	Tjenestetillegg
32	Forsørgertillegg
32	Botillegg
32	Trygd og stønad

Kom i form

Side	
35	Hva kan du gjøre for å komme i form?
36	Hvordan kan du trene?
38	Eksempel på oppvarming.
41	Ukeprogram for sommertrening.
42	Ukeprogram for vintertrening.
44	Eksempler på styrketrening og tøyninger.



REP

Generell
orient-
ering

Hvorfor repetisjons-øvelser?



De skal sikre at våre feltavdelinger får holdt vedlike sin stridsevne.

At personellet får opplæring i bruk av nytt materiell og nye våpen.

At Hærens våpen- og troppearter blir samøvet.

At Hærens avdelinger blir samøvet med de andre forsvarsgrenene.

At ledelsesapparatet blir trenet.

Omfanget av repetisjonsøvelsene

— Inntil 5 repetisjonsøvinger å inntil 21 dagers lengde i den tid vedkommende tilhører linjeårsklasser. Øvingenes samlede lengde for den enkelte vernepliktige i denne perioden skal ikke overskride 84 dager. Spesialister og visse andre fagkategorier, inntil 10 pst. av avdelingens krigsoppsetningsplan, kan i tillegg kalles inn inntil 9 dager foran hver øving. Slik innkalling

Helsekontroll



skal ikke overskride 36 dager for den enkelte vernepliktige.

— Inntil 2 repetisjonsøvinger å 7, 10 eller 12 dager, eller 1 repetisjonsøving å inntil 21 dager i den tid personellet tilhører landvernårsklassene. Spesialister og visse andre fagkategorier kan i tillegg kalles inn til 3 dager i hver øving. — Innkalling til repetisjonsøving bør ikke finne sted oftere enn hvert annet år.

kort med nøyaktige opplysninger om hver enkelt.

Helsekontrollen ved repetisjonsøvelsene bygger på helsekortets opplysninger og tar sikte på å påvise endringer i helsen siden siste tjenestegjøring. Undersøkelsen vil omfatte urinundersøkelse, skjermbildefotografering og legeundersøkelse når dette forlanges.

Målsettingen for helsekontrollen er å verne den enkelte soldats helse, beskytte kameratene mot smitte og være et ledd i hele landets helsevern.

Repetisjonssoldatene er gjennom sin tidligere militære tjeneste blitt helsemessig «kartlagt». Det foreligger helse-

Materiell og utstyr

Hvert eneste år blir Hærens mobiliseringsavdelinger tilført nytt og moderne utstyr og materiell.

Det materiell som etterhvert går ut, må vi av økonomiske årsaker slite ut. Dette er grunnen til at noe av det materiell som brukes på repetisjonsøvelser er gammelt

og ikke alltid av fullgod kvalitet. Dette må vi akseptere i fredstid. På våre mobiliseringsdepoter ligger det nytt og tidsmessig materiell til bruk ved eventuell mobilisering/krig.

Vi ber deg tenke på dette når du kanskje under repetisjonsøvelsen får utlevert materiell som ikke er nytt.



Vedlikehold

Under repetisjonsøvelsene vil det bli brukt materiell og utstyr som representerer store verdier. Det er av aller største betydning at materiellet blir brukt og vedlikeholdt etter de bestemmelser som gjelder for den enkelte materielltype.

Det er i alle norske skatteborgeres interesse at vi tar godt vare på det materiell og utstyr vi får utlevert.





Naturvern



Loven om naturvern av 19. juni 1970 påbyr at alle skal vise hensyn og varsomhet i naturen. Dersom øvelser skal foregå utenfor våre militære leirer må vi nok regne med endel skader på naturen dersom øvelsene skal få et realistisk forløp.

Vi kan unngå unødige skader når vi:

- graver skyttergroper
- bygger sperringer
- kjører i lendet

Husk at du ikke skal hugge ved, bryte granbar el.l. andre steder enn der du blir anvist.



Permisjoner

Under repetisjonsøvelsene kan det, når tjenesten tillater det, gis helgepermisjoner. Avdelingssjefen vil i tillegg, innenfor rammen av gjeldende permisjonsbestemmelser, innvilge velferdspermisjoner når dette er påkrevet.



Ombudsmannen for Forsvaret

Ombudsmannens oppgave er å behandle spørsmål, som reises av tillitsmannsutvalget eller personell, vedrørende tjenestetidens utnyttelse og mannskapenes forhold under tjenesten. Personell som føler seg urettferdig eller urimelig behandlet kan også ta kontakt med Ombudsmannen.



Tillitsmannsordning

Ved repetisjonsøvelser skal det snarest, og senest 4 arbeidsdager etter innrykk, opprettes tillitsmannsutvalg. De lokale utvalg skal bestå av kompanisjef eller tilsvarende (formann), en representant for befalet og en representant valgt pr. tropp eller tilsvarende. Tillitsmennene skal alltid være i flertall. Det skal holdes minst 2 møter i løpet av repetisjonsøvelsen.

Utsettelse



Ref. BPH 3-003B, datert 10. desember 70. Av disse bestemmelser fremgår at utsettelse bør så vidt mulig innvilges i følgende tilfeller når personellsituasjonen ved avdelingen tillater det.

- Når vektige offentlige interesser krever det, og den vernepliktige selv er villig til slik utsettelse.

- I private velferdsanliggender, som f.eks. avbrytelse av utdanning, hvorved utdanningstiden blir eller kan bli vesentlig

forlenget. Familieforhold (sykdom el) som gjør fravær fra hjemmet særlig vanskelig. Økonomiske forhold som nødvendiggjør vedkommendes nærvær (f eks start av egen forretning/virksomhet eller overtaking av eget gårdsbruk).

I særlige tilfelle ved arbeid av sesongbetont art (f eks fiske, fangst).

- Opptak på skoler hvor forholdene ligger slik an:

- at soldaten bare vil ha muligheter for opptak den ene gang (i

den periode hvor han avtjener sin førstegangstjeneste).

- at soldaten skal følge obligatorisk kurs som bare starter en gang årlig.

- at skole eller undervisningsmyndighet dokumenterer nødvendigheten av å følge undervisningen fra første dag.

(Angående «Forhåndsløfte om opptak ved sivile læreanstalter for vernepliktige som ikke kan gis utsettelse med

avtjening av førstegangstjenesten» vises til KTF I 1968, side 54).

- Når innkalling til tjeneste samtidig rammer en vesentlig del vernepliktige knyttet til samme bedrift. Ved vurdering skal det så vidt mulig tas hensyn til arbeidets art, f eks om det krever bestemte faglige kvalifikasjoner, og hvorvidt flere vernepliktige innen samme faggruppe kalles inn samtidig.

Det er i samme resolusjon bestemt at:

- Søknad om utsettelse skal være tilstrekkelig begrunnet, f eks av offentlig tjenestemann eller

2 personer hvis attestasjon den avgjørende myndighet finner å kunne godta. Skyldes søknaden økonomiske forhold, skal det forlanges opplysninger om forsørgelsesbyrde og økonomi.

- Selv om det søkes om utsettelse på grunn av vanskeligheter for den vernepliktiges arbeidsgiver/firma, skal søknaden likevel være undertegnet av den vernepliktige selv, eventuelt bilagt med nødvendige opplysninger undertegnet av arbeidsgiveren/firmaet.

- Ved innkallingsordren fra rulleførende avdeling vil det være oppgitt en tidsfrist for innsen-

ding av søknad om utsettelse. Søknaden sendes rulleførende avdeling innen denne tidsfrist. Ved søknadsfristens utløp behandles søknadene samlet av rulleførende avdeling. Søknader som sendes etter fristens utløp, vil ikke bli behandlet hvis ikke uforutsette omstendigheter har medført forsinkelsen.

- Når behandlingen av søknadene er ferdig, vil søkeren få direkte mel-





ding om dette fra sin rulleførende avdeling. Hvis søkeren ikke har fått skriftlig melding om at søknaden er innvilget før fremmøtedagen, plikter han å møte som angitt i innkallingsordren.

● Blir søknad om utsettelse avslått, har søkeren adgang til å bringe saken inn for høyere militær myndighet (eller samme myndighet) dvs distriktskommando. Søk-

nader som ønskes brakt inn for høyere militær myndighet, sendes rulleførende avdeling. Distriktskommandoens avgjørelse er endelig. For Hæren gjelder følgende tilleggsbestemmelser:

● Får søkeren innvilget søknaden om utsettelse, må søkeren gjøre regning med å bli innkalt til repetisjonsøvelse ved første anledning.

● Unnlatelse av fremmøte, eller for sent fremmøte er ulovlig og kan medføre ettersøkning og straffesak.

● Hvis en er forhindret fra å møte pga sykdom, må dette straks meldes til avdelingen. Sykdomsfravær kan bare godkjennes når det foreligger attest fra militær lege. Attest fra sivil lege vil bare bli godkjent dersom militær lege med rimelighet ikke kan nås (lang vei, sykdom ol).

Hvis det innen samme bedrift er kalt inn flere vernepliktige innen samme faggruppe til repetisjonsøvelse i samme tidsrom, bes dette angitt i arbeidsgivers/firmaets opplysninger.



Sikkerhet



Det er ikke forbudt å snakke om øvelsen, men du må ikke gi opplysninger som forteller om:

- Hvilke avdelinger som deltar og hvor disse er forlagt/gruppert.
- Mobiliseringsplasser og depoter.
- Avdelingsnummer, utrustning og bevæpning.
- Sjefers navn og tjenestestilling.

Hvis du får mistanke om at noen gir opplysninger som du vet eller tror er hemmelige, gjør forsøk på å spørre deg ut om militære forhold, begår sabotasje, eller med hensikt ødelegger materiell, opptrer mistenkelig, så skal du straks melde fra om forholdet til din sjef, eller direkte til sikkerhetsoffiseren ved avdelingen din. Vær på vakt mot ryktespredning.

Ta med deg



Ved fremmøte til repetisjonsøvelsen bør du ta med deg:

- ☐ Mat for reisedagene og fremmøtedagen.
- ☐ Vernepliktsboken. Kontroller at gjenkjenningsmerket er i boken.
- ☐ Krigstjenestekort.
- ☐ Innkallingsordre.
- ☐ Nødvendige attester, erklæringer for utbetaling av forsørger tillegg og botillegg.
- ☐ Gyldig førerkort for motorvogn.
- ☐ Toalettsaker.

Du bør helst ikke ta med viktige papirer og verdisaker. Vær oppmerksom på at det er forbudt å ha med seg alkohol.



Sosiale
tjenester

Velferd

Under øvelsen vil velferdstjenesten bli drevet i den utstrekning det er praktisk mulig.

Hvis du har problemer i forbindelse med f eks:

- skatter
- banklån
- trygder
- livsforsikring
- husspørsmål ol.

vil velferdstjenesten kunne gi deg råd og hjelp.

Feltprest



Feltpresttjenesten vil under repetisjonsøvelser bli ordnet stort sett som ved en eventuell mobilisering. Det vil være en feltprest ved KR-stab, ved bataljonene, ved felt-sykehuset og de større avdelinger. Feltpresten står til din tjeneste og vil kunne gi deg råd og hjelp i dine private problemer.

Feltpresten har som alle prester — taushetsplikt.

Feltpost

Feltposttjenesten vil under repetisjonsøvelser bli organisert etter samme mønster som ved en eventuell mobilisering. Ved innkallingen, eventuelt ved fremmøte, vil du få oppgitt et feltpostnummer for din avdeling. For at dette system skal virke etter planen slik at du får posten din uten forsinkelser er det absolutt nødvendig at reglene for adressering blir fulgt.

Det er viktig å huske at militær grad, fullstendig soldatnummer eller avdelingsbetegnelse ikke skal nyttes.



Adressering skal være:

Befal:

Hans Hansen (fullt navn, men ikke grad)

Feltpost 1220

Korporal/menig:

32 Åge Jensen
(kun to siste siffer i nr)

Feltpost 1220

Avdeling:

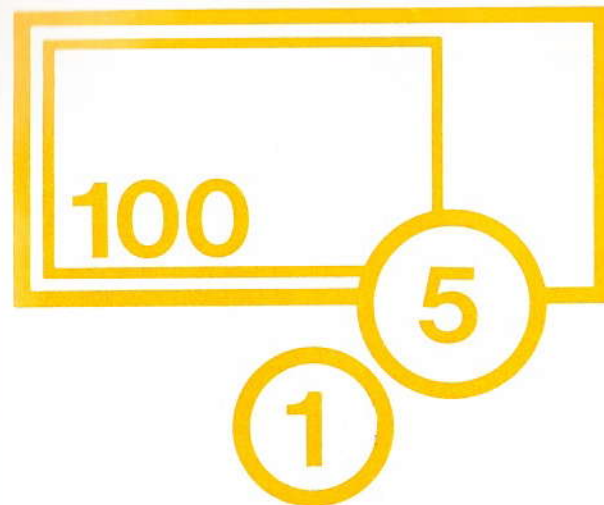
Feltpost 1220 (Ikke avdelingsbetegnelse).

Når du sender brev skal avsenderadresse påføres som ved ovenstående eksempler.





Det er en oppgave for Statens Kantiner å sørge for at alt personell som deltar i øvelsen kan skaffe seg aktuelle forbruksvarer som ikke inngår i den ordinære forpleining. Under repetisjonsøvelsene vil kantinebiler og provisoriske utsalg betjene avdelingene så langt dette er mulig og innenfor øvingsledelsens direktiver.



Reiseutgifter

Du får dekket utlegg til reise på strekninger mellom innmeldt bosted og beordret fremmøtested slik:



Rutebil og båt: billigste klasse/plass.



Ved reise med jernbane får du kjøpt militærbillett på billigste klasse til $\frac{1}{4}$ pris mot å forevise innkallingsordren i billettluken. Innkallingsordren vil pålegge deg å løse militærbillett til $\frac{1}{4}$ pris.

Nyttes egen bil, får du bare refundert hva militærbilletten koster på strekninger som jernbanen trafikerer.

Må du leie skyss, f.eks. drosje, så sørg for kvittering. Bare i unntakstilfelle kan slike utlegg påregnes refundert.

Hvis du ikke har reisepenger, så skriv på svarkortet at du ønsker å få tilsendt reiserekvisisjon på jernbane/båt. Uteblir reiserekvisisjonen kan du henvende deg til nærmeste militæravdeling eller politimyndighet som vil utstyre deg med rekvisisjon. Ved fremmøte plikter du å opplyse om du har reist på rekvisisjon.

Når reisen nødvendiggjør nattopphold på tog eller båt, vil du få dekket legitimerede utlegg til soveplass på billigste klasse. Du får en godtgjøring for hver reisedag (kalenderdag eller del av denne). Når fritt nattkvarter ikke blir anvist eller når utlegg til soveplass ikke blir dekket, forhøyes godtgjøringen utover første reisedag. Hvor det ikke finnes rutegående samferdsmidler og hvor reiselengden er over 3 km, kan bruk av eget skyssmiddel godtgjøres pr. km. I forbindelse med innkallingen vil du få en orientering om hvilke satser som gjelder.

Tjenestetillegg

I Håndbok for Soldaten vil du finne de generelle bestemmelsene for utbetaling av tjenestetillegg. Under tjenesten, når du får full forpleining og fritt kvarter, vil du få utbetalt tjenestetillegg for hver dag.

Hvor stort tjenestetillegget (dagpengene) er vil du få opplyst i forbindelse med innkallingsordren.



Forsørgertillegg

I Håndbok for Soldaten vil du også finne bestemmelser for hvilke vilkår som må oppfylles for at du skal få utbetalt forsørgertillegget. Hva de aktuelle satser er, vil du få opplyst i forbindelse med innkallingsordren.

Botillegg

Under repetisjonsøvelser og ekstraordinær tjeneste tilståes utskrevne mannskaper et botillegg. Dette botillegg utbetales uten legitimasjon. For forsørgere sendes botillegget til det husstandsmedlem som mottar forsørgertillegget. Sammen med innkallingsordren vil det bli gitt en orientering om gjeldende satser for botillegget.

Trygd og stønad

I Håndbok for Soldaten vil du finne et eget kapittel som forteller hva Forsvaret kan yte i form av trygd og stønad.



**Kom
i form**



Hva kan du gjøre for å komme i form?

For din avdeling er det av stor betydning at du moter til repetisjonsøvelsen i god form, men det er av langt større betydning for deg personlig at du er i trim både under øvelsen og i det daglige liv for øvrig.

Alt som kreves, er aktiv innsats en kort stund 2—3 ganger ukentlig. Ved regelmessig fysisk aktivitet vil du:

- hindre at du forfaller fysisk,
 - øke motstandskraften mot sykdommer av ulik art, deriblant hjerte-kar-sykdommene,
 - finne at det daglige arbeid går lettere og du får større overskudd til å ta deg av familien og stille med dine hobbyer,
 - lettere møte de krav som stilles til deg under repetisjonsøvelsen.
- Hva kan du så gjøre for å komme i form?

Avsett $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ time 2—3 ganger i uken til fysisk trening.

Start ikke for hardt, det kan medføre at du mister lysten og overskuddet.

Velg aktiviteter som stiller krav til hjerte-kretsløporganene og til muskelutholdenhet.

Hvordan kan du trene?

Som nevnt er det viktig å finne frem til aktiviteter som du liker. Treningen går dessuten alltid lettere når flere trener sammen og hvis en har et spesielt mål for den. En måte å ordne treningen på er å ta kontakt med det lokale idrettslag og følge dets trening i den idrett du måtte finne deg best til rette. Men du kan også trene alene. Da vil det være gunstig å ha et program fordi dette gjør det lettere for deg å trene systematisk og riktig.

I det følgende er satt opp et treningsprogram for sommer og et for vinter. Men la oss først se på noen momenter som gjelder for enhver form for trening:

- Velg hensiktsmessig utstyr (treningsdrakt, skotøy osv).

- Ved forkjølelse, infeksjonssykdommer ol må du redusere treningen, eventuelt sløyfe den helt. Når du starter på ny etter et avbrudd pga sykdom, skade ol, må du begynne på et lavere nivå enn der du sluttet for så å arbeide deg opp mot ditt «gamle» nivå.

- Start alltid med en god oppvarming. Ved dette forebygger du skader og øker kroppens yteevne og lysten til å ta fatt.

- Avslutt med styrketrening, lett jogg og tøying av den muskulatur som har vært aktivisert. Hver treningsdag avsluttes med dusj.

- Formutviklingen kan du teste f.eks en gang i måneden. Kondisjonen prøver du ved å løpe en bestemt løype på tid (2—5 km på bar mark eller 5—10 km på ski). Den utholdende muskelstyrke kontrollerer du ved å gjenta den øvelsen du trener i, så mange ganger som mulig.



Eksempel på oppvarming

A Rolig løp med variasjoner (korte skritt, lange skritt, på tå, løp med kneoppløfting osv). Unngå brå og kraftige bevegelser.

B 2-3 min. Lette, korte hopp forover med samlede føtter, på venstre fot, på høyre fot, hopp bakover og til siden.

C 2-3 min. Lette tøyningsøvelser som du utfører i jevnt, rolig tempo, hver øvelse 4—5 ganger. Ikke rykk eller press slik at det gjør vondt.



Ta tak om tærne, og før hælen opp mot setet i lette tøyninger. (Husk begge ben). Her tøyer du fotens, leggens og lårets forsidemuskulatur.



Press vekselvis høyre og venstre hæl mot gulvet. Her tøyer du leggens baksidemuskulatur.



Tøy lett forover mot tåspissene med så strake knær som mulig. Her tøyer du lårets og hoftens baksidemuskulatur.



Hofterulle til begge sider. Her tøyer du hoftens og lårets innside- og yttersidemuskulatur.



Svai rygg, og skyt rygg. Her tøyer du bukens og ryggens muskulatur.



Før armen skrått opp bakut i lette tøyninger, vekselvis høyre og venstre arm. Her tøyer du brystet og armens forsidemuskulatur.

D Rist løs, løp med variasjon i hastighet. 1—2 min.

Ukeprogram for sommertrening

Start treningen i rolig tempo, liten intensitet i de første 3—4 ukene. Øk deretter intensiteten gradvis. Istedenfor å løpe kan du utføre tilsvarende trening ved å sykle eller svømme.

1. dag

- Oppvarming 8—12 min.
- Løp med jevn intensitet (dvs at du slår av på hastigheten i motbakken). 15—20 min.
- Hold litt over halv fart.
- Styrketrening, jogg og tøyninger. 5—7 min.

2. dag

- Oppvarming 8—12 min.
- Løp i stort tempo, men ikke maksimalt, i 2—4 min., deretter 3—4 min rolig jogg/gang, øk så tempoet igjen i 2—4 min, ny pause m/rolig jogg/gang. Dette gjentas 3—4 ganger. 15—30 min.
- Styrketrening, jogg og tøyninger. 5—7 min.

3. dag

- Lengre, rolig tur i skog/fjell $\frac{1}{2}$ —2 timer. Du starter med rolig gang, deretter kan du løpe hvor terrenget er lett, og gå der hvor terrenget er tungt. $\frac{1}{2}$ —2 timer.



Ukeprogram for vintertrening

Hvis du ikke har muligheter for å gå på ski, følger du programmet for sommertrening. Har du delvis muligheter til å gå på ski, kan du kombinere de to programmene.

Start treningen i rolig tempo, liten intensitet i de første 3—4 ukene. Øk deretter intensiteten gradvis.

- 1. dag**
- Legg oppvarmingen inn i første del av skituren, dvs start svært rolig ca 8—10 min, kombiner gjerne med noen tøyninger for så å øke intensiteten til du når opp i litt over halv fart. Denne farten holder du i 20—30 min. 30—40 min.
 - Gå deg rolig ned, og avslutt med styrketrening og tøyninger. 5—10 min.

- 2. dag**
- Varm opp som 1. dag. Gå deretter med stort tempo, men ikke maksimalt i 3—5 min, slå så av på tempoet igjen, og gå rolig i 4—5 min, så ny økning av tempoet i 3—5 min osv. Dette gjentas 3—5 ganger. 25—40 min.
 - Gå deg rolig ned, og avslutt med styrketrening og tøyninger. 5—10 min.
- 3. dag**
- Lengre rolig skitur (ca halv fart) i 1—3 timer.

Eksempel på styrketrening og tøyninger

De første 3—4 ukene utfører du bare 4—6 gjentakelser pr øvelse, deretter øker du gradvis.

Styrketrening



Trening av bukmusklene («Roing»). Ligg på ryggen på gulvet. Løft så overkroppen samtidig med at knærne bøyes og føres mot kroppen. 10—20 gjentakelser.



Trening av ryggmusklene («Flymaskin»). Ligg på magen på gulvet. Løft så føttene og overkroppen fra gulvet, og hold denne stillingen mens du sakte teller til 3. 5—10 gjentakelser, ca 5 sek pause mellom hver.



Trening av armmusklene («Push ups»). Ligg på gulvet med hendene i skulderbreddes avstand. Rask strekning av armene, senk rolig ned igjen. Strak kropp! 5—15 gjentakelser.



Trening av benmusklene. Fra huksittende, ca. 90°, hopp så høyt som mulig. 10—20 gjentakelser.

Tøyningsøvelser



Sitt på knærne med føttene pekende bakover, press rolig bakover, og hold i bakre stilling i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser.



Press hælen mot gulvet, og hold ytterstillingen i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser på hvert ben.



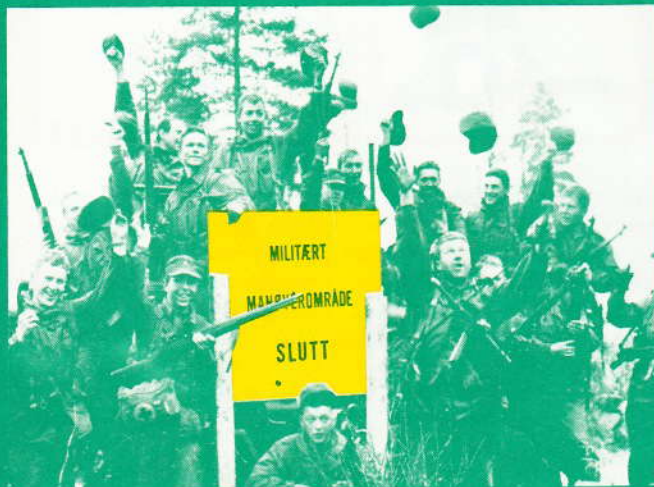
Sitt på gulvet, fatt om ankene eller tærne, og press rolig fremover, hold i ytterstillingen i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser.



Press rolig ned over vekselvis høyre og venstre ben (du kan støtte deg på motsatt kne), og hold i ytterstilling i 2—4 sek. 3—4 gjentakelser over hvert ben.



Heng i en ribbe, gren el. Slapp helt av mens kroppen pendler rolig (umerkelig) fra side til side. Slipp deg deretter rolig ned.



Utgitt av:
Forsvarets overkommando/
Hærstaben,
1979