



BILKÅRISTEN

NUMMER TVÅ 2018

BLI EN RESURS
FÖR SAMHÄLLET

BILKÅREN OCH GDPR

INFO INFÖR
RIKSSTÄMMAN 2018

UPP OCH MEB

*Om din
vardag
vänds*



INNEHÅLL NUMMER 2 2018

KRISBEREDSKAPS- VECKANSID 2

28 maj–3 juni genomförs årets krisberedskapsvecka. Bilkåren deltar i satsningen.

HEMBEREDSKAPSID 8

Hur förberedd är du? Om krisen kommer var en resurs för samhället.

VI ÄR BILKÅREN.....SID 14

En frivillig försvarsorganisation som engagerar frivilliga krafter inom krisberedskapen och totalförsvaret.

BILKÅREN OCH GDPR.....SID 24

I maj ersätts nuvarande PuL med GDPR. Hur påverkar det Bilkåren?

RIKSSTÄMMAN 2018 SID 25

Mer info inför riksstämman 22–23 september 2018 på Hotell Skogshöjd i Södertälje.



VI ÄR BILKÅREN!

Bilkåren är en frivillig försvarsorganisation som rekryterar och utbildar personal till totalförsvaret, informerar om totalförsvaret och arbetar med trafiksäkerhet. Vi gör det för att vi vill kunna bidra till ett demokratiskt och tryggt Sverige. Vi gör det genom engagemang, kompetens och genom att vi vill! Vi är stolta över att bidra till starkare beredskap och ett utvecklat totalförsvaret.

Våra medlemmar kan engagera sig på många olika sätt. Genom vår föreningsverksamhet, avtal/överenskommelse eller genom att betala sin medlemsavgift och ta del av den information som vi sprider.

TILLSAMMANS SKAPAR VI Bilkåren! Delaktighet och demokrati är viktiga begrepp i vårt arbete för Bilkårens bästa.

Vi utför våra uppgifter med stort engagemang och med en vilja att ständigt utveckla oss.

Vi värderar gott kamratskap högt. Det skapar glädje och engagemang och ger oss en känsla av samhörighet.



VI ÄR EN resurs för samhället och för våra medmänniskor.

Vi ställer upp! Vi står för alla människors lika värde.

Vi gör alltid vårt bästa och strävar efter högsta kvalitet.

Vi tar ansvar för vår utveckling och skapar nya möjligheter.

Vi visar och förväntar oss respekt för varandra, våra uppdragsgivare och samarbetspartners.

Vi är ett föredöme i vårt sätt att agera, uppträda och fullgöra våra uppgifter.

UNDER VECKA 22, 28 maj-3 juni, fokuserar hela landet extra på krisberedskap och totalförsvaret. Givetvis är vi i Bilkåren med och arbetar för att allmänheten ska känna till hur vi alla kan bidra till ett mer robust Sverige!

Nästan hela den här tidningen handlar om krisberedskap och totalförsvaret. Vill du veta mer? Besök vår hemsida, bilkaren.se eller följ oss i sociala medier.

Välkommen till oss!

MALIN DREIFALDT, RIKSBILKÅRCHEF



SVERIGES BILKÅRERS RIKSFÖRBUND
Kollektivtrafikens hus
Centralplan 3
111 20 Stockholm

www.bilkaren.se
info@bilkaren.se
Tel: 08-57 93 88 90
09.00-11.00, 13.00-15.00
Fax: 08-57 93 88 95
Bankgiro: 5118-4182
(även Totos fond)

BILKÅRISTEN
Ansvarig utgivare:
Matin Dreifaldt
malin.dreifaldt@bilkaren.se
073-991 38 09
Redaktör:
Redaktionsrådet
bilkaristen@bilkaren.se

Prenumeration:
Icke medlemmar
helår 100:-

Grafisk form:
The Factory of Design
www.tfod.se

Tryck & distribution:
Åtta.45

BILKÅRENS KANSLI
E-post: [fornamn@bilkaren.se](mailto:fornamn.bilkaren.se)
efternamn@bilkaren.se

Generalsekreterare:
Eva Blomqvist
08-579 38 899
Förbundsadministratör:
Elisabeth Petersson
08-579 38 893
Utbildningshandläggare:
Adam Hovind
08-579 38 892
Verksamhetsutvecklare:
Susanne Wieselgren
08-579 38 891
Ekonom:
Maria Larsson
08-579 38 896
Ekonomiassistent:
Pia Hakala
08-579 38 897

ANNONSERA I BILKÅRISTEN!

BOKNING

The Factory of Design
08-610 06 33
annons@tfod.se

PRISER

Halvsida: 7900 kr
Helsida: 12 900 kr
Uppslag: 20 900 kr

BILKÅREN PÅ SOCIALA MEDIER



Twitter: @bilkarist **Instagram:** @bilkaristen
Facebook: [facebook.com/BilkarenSveriges](https://www.facebook.com/BilkarenSveriges)
BilkarersRiksförbund **Youtube:** Sök: Bilkåren
Blogg: bilkaren.se/blogg

Mellan 28 maj och 3 juni genomförs Krisberedskapsveckan. I samband med det får alla hushåll i Sverige broschyren *Om krisen eller kriget kommer* i sin brevlåda.

KUNSKAP GER SÄKERHET



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap skickar ut broschyren på uppdrag av regeringen. Syftet är att få dig att reflektera över hur du kan hantera din vardag om samhällets service och tjänster inte fungerar på det sätt som du är van vid. Bakgrunden kan vara att landet drabbas av extremt väder, allvarliga olyckor eller militära konflikter. Broschyren ger information om hur vi kan stärka vår egen hembered-

skap och därmed förebygga och hantera händelser på alla nivåer i samhället.

I broschyren finns konkreta råd och tips på hur människor kan förbereda sig på en vardag när samhällsservicen inte fungerar.

ARBETET MED ATT stärka medborgarnas kunskaper om krisberedskap har pågått under en längre tid, men just i år görs en extra satsning.

MSB: FRÅGOR & SVAR

Varför skickar MSB ut broschyren "Om krisen eller kriget kommer" just nu?

– Bakgrunden till utskicket är ett regeringsuppdrag som förstärker och utvecklar det arbete som MSB gör för att öka riskmedvetenheten och kunskapen hos befolkningen om bland annat hemberedskap.

Regeringen ser att satsningen är nödvändig. Det finns olika hot som kan slå ut den samhällsservice vi är vana vid: vi har ett allt mer extremt väder, vi har drabbats av terrordåd och it-attacker och

det säkerhetspolitiska läget i omvärlden har förändrats.

Informationen ges ut i broschyrform så att den går att läsa om internet slutar fungera. Det är viktigt att spara sin broschyr.

Vad är det som gör att vi behöver stärka vår hemberedskap?

– Vi har under de senaste åren drabbats av ett antal större händelser som pres-

REFLEKTERA

- ☉ Vad innebär höjd beredskap och hur ska du agera?
- ☉ Vad behöver du för att klara din hemberedskap?
- ☉ Hur ser din egen beredskap ut?
- ☉ Vad kan du göra för att vara en resurs vid kris och krig?

I NÄRTID

STORA HÄNDELSE

2010



Dricksvattnet i Östersund infekterades av parasiten *Cryptosporidium* 2010. Ca 27 000 människor fick koka sitt dricksvatten i 3 månader.



Den stora skogsbranden i Västmanland 2014. Cirka 13 800 hektar skog drabbades.

2014



Terrordådet på Drottninggatan i Stockholm i april 2017 när en lastbil skadade ett stort antal personer och fem avled.

2017

- Vi vill ge lättillgänglig och användbar kunskap och information. Människor behöver känna att de kan påverka sin egen och sina närmastes säkerhet, att de är en viktig del i Sveriges beredskap och vår gemensamma säkerhet, sa Dan Eliasson, generaldirektör MSB på uppstartskonferensen den 22 mars i år.

- Det handlar alltså inte bara om att hålla sig varm, ha vatten, mat och kunna kommunicera. Det handlar också om förmågan att freda sig mot falska nyheter, spridning av desinformation och försök att få oss att ifrågasätta våra grundläggande demokratiska värden, fortsätter han.

KRISBEREDSKAPSVECKAN ÄR ETT steg i arbetet med att ge människor verktyg till att kunna ta sitt ansvar. Om vi stärker vår egen beredskap och håller oss välinformerade, kan vi agera och hjälpa andra om något händer.

De frivilliga försvarsorganisationer-

na deltar i satsningen på olika sätt. Bland annat genom information till privatpersoner och i kommunernas kampanjaktiviteter.

Om en allvarlig händelse inträffar och samhällets resurser inte räcker till, kan behovet av utbildade frivilliga vara stort. Med rätt kunskap och förberedelse kan du öka din egen förmåga att hantera olika händelser och när vi samverkar med andra, blir vi starkare.

För att höja individens förmåga har Bilkåren tagit fram en studiecirkel som kårerna kan använda. Läs mer om studiecirkeln på sidan 20. ☺



SE MER! Gå in på dinsakerhet.se (där broschyren finns på 14 språk), på bilkaren.se och på Facebook, Instagram och Twitter där frågor/svar och tips på aktiviteter publiceras före, under och efter Krisberedskapsveckan

➔ Håll utkik efter broschyren "Om krisen eller kriget kommer" och ta med den när du besöker dina grannar, vänner och bekanta för att exempelvis diskutera vad stärkt krisberedskap innebär för just er.

sat samhällets förmåga att hantera kriser och vi vet att nya kriser kommer att inträffa. Genom den här informationskampanjen och Krisberedskapsveckan vill vi se till att hela samhället är så förberett som



➔ Vatten – ett livsviktigt livsmedel.

det går för att klara kommande kriser.

Vad är det för typ av kriser vi ska förbereda oss på?

– Det finns många olika sorters kriser som kan

drabba ett samhälle, exempelvis elavbrott, snöstorm, översvämningar och värmebölja. Utöver detta har det säkerhetspolitiska läget försämrats under de senare åren och en starkt hemberedskap ger bättre förutsättningar för att vi även ska klara terrordåd och krig.

Vad är de viktigaste att tänka på när det gäller hemberedskap?

- Vi behöver se till att klara försörjningen av vatten, mat och värme i våra hem. Vi behöver även ordna så att vi kan kommunicera med vår omvärld, exempelvis genom att ha en batteri-

Samhället i samverkan för liv och hälsa

Sverige behöver beredskap i en värld som allt oftare drabbas av naturkatastrofer som stormar eller skogsbränder. Vi måste också kunna hantera terrorhot, smittspridning och kollapsande IT-system.

Det görs ett antal olika insatser i Sverige och i vår omvärld för att förebygga och hantera oönskade händelser.

FÖR ATT STÄRKA sin egen och samhällets krisberedskap ska varje myndighet analysera sårbarheter, hot eller risker som skulle kunna

försämra förmågan till verksamhet inom myndighetens ansvarsområde.

I analysen ska myndigheten särskilt beakta:

1. situationer som uppstår hastigt, oväntat och utan förvarning, eller en situation där det finns ett hot eller en risk att ett så-



”VARJE MYNDIGHET SKA ANALYSERA SÅRBARHETER, HOT ELLER RISKER.”

⇒ Nödvändiga funktioner måste upprätthållas även vid kris eller krig.

THOMAS HENRIKSON, MSB

MSB: FRÅGOR & SVAR

driven radio/vevradio i hemmet.

Hur lång tid ska jag vara förberedd på att klara vatten, mat, värme och kommunikation själv?

Under en kris är det svårt att ge några tidsgarantier, det är bland annat beroende av vad som har hänt och hur många som är

drabbade. Försvarsberedningen föreslår att alla ska ha en beredskap för minst en vecka.



Vem är källan till informationen i broschyren?

Det är MSB som på regeringens uppdrag skrivit innehållet, men Försvarsmakten, Polisen, kommuner, andra myndigheter och frivilligorganisationer har både gett underlag och syn-

punkter. MSB är en statlig myndighet med uppgift att utveckla samhällets förmåga att förebygga och hantera olyckor och kriser. Arbetet sker tillsammans med många andra – kommuner, lands- ting, myndigheter och organisationer.

- dant läge kan komma att uppstå
2. situationer som kräver brådskande beslut och samverkan med andra aktörer
 3. att de mest nödvändiga funktionerna kan upprätthållas i samhällsviktig verksamhet
 4. förmågan att hantera mycket allvarliga situationer inom myndighetens ansvarsområde.

De övergripande målen för samhällets säkerhet är att värna befolkningens liv och hälsa, samhällets funktionalitet och förmågan att upprätthålla våra grundläggande värden som demokrati, rättssäkerhet och mänskliga fri- och rättigheter.

FÖR ATT FRÄMJA en helhetssyn och stärka samhällets krisberedskap samverkar myndigheter och andra aktörer inom sex olika områden (se faktaruta).

Myndigheterna som ingår i samverkansområdena har ett särskilt ansvar för att minska samhällets sårbarhet och se till att vi blir bättre på att hantera en kris.

Ytterligare aktörer som inte är utpekade i Krisberedskapsförordningen ingår också i samverkansområdena, med målet att samordna och planera åtgärder för stärkt förmåga vid kriser och höjd beredskap. Exempel på såna aktörer är kommuner, landsting, frivilliga försvarsorganisationer och Försvarsmakten.

FÖR ATT FÖRSTÄRKA effekten av samhällets samlade krisberedskap och krishantering, anslås cirka 1 miljard kronor varje år genom anslag 2:4 *Krisberedskap*. Cirka hälften av anslaget används till utvecklingsprojekt inom länsstyrelser och centrala myndigheter - inklusive MSB.

Regeringens anslag 2:4 *Krisberedskap* är ett viktigt styrinstrument för att uppnå regeringens mål för samhällets säkerhet. Anslaget skapar förutsättningar

SAMVERKANSOMRÅDENA ÄR:

- Ekonomisk säkerhet (SOES)
- Farliga ämnen (SOFÄ)
- Geografiskt områdesansvar (SOGO)
- Skydd, undsättning och vård (SOSUV)
- Teknisk infrastruktur (SOTI)
- Transporter (SOTP)



för de aktörer som är ansvariga att förebygga eller hantera en händelse i samverkan och på ett samordnat sätt.

Det är till stor del anslag 2:4 som finansierar de civila uppdrag som Bilkåren har.

KOMMUNERNA HAR EN viktig roll i samhällets krisberedskap - ju bättre kommunerna är på att hantera kriser, desto bättre blir hela samhället på att hantera kriser. Det ligger därför i såväl kommunernas som statens intresse att den kommunala krisberedskapen utvecklas.

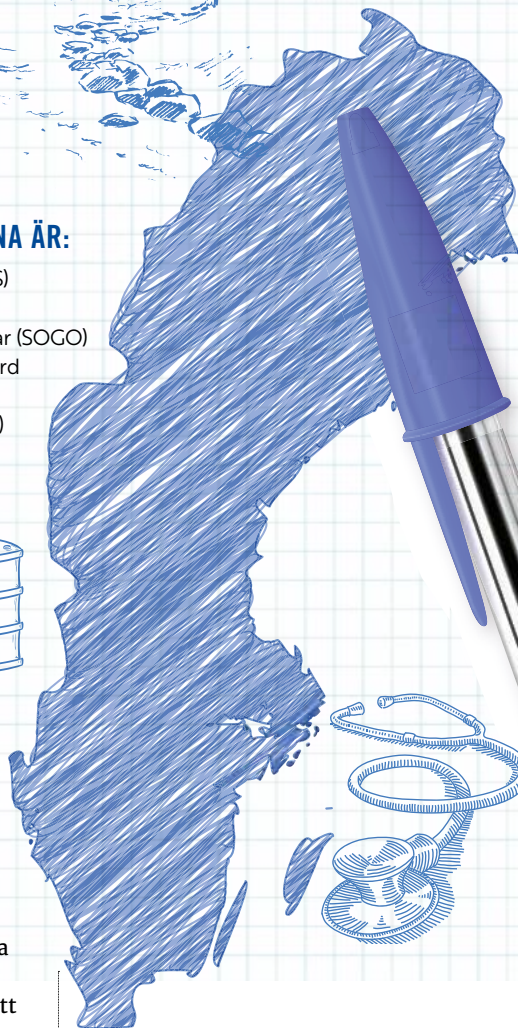
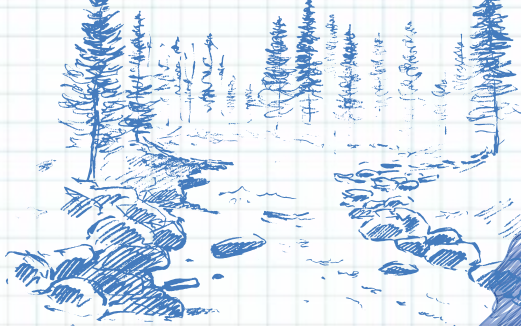
En viktig grund för kommunernas krisberedskap är de uppgifter som framgår av lag (2006:544) om kommuners och landstings åtgärder inför och vid extraordinära händelser i fredstid och höjd beredskap (LEH).

I Överenskommelse om kommunernas krisberedskap som

teknats mellan MSB och Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) preciseras mål och ersättning för kommunernas uppgifter enligt LEH.

DEN NATIONELLA RISK- och förmågebedömningen (NRFB) är en del i arbetet att utveckla förmågan att förebygga och hantera omfattande och oönskade händelser på alla nivåer i samhället.

En nationell risk- och förmågebedömning ger ett strategiskt underlag för att inrikta och utveckla samhällsskydd och beredskap. I NRFB:n beskrivs hur arbetet inom krisberedskapen fortskrider och vilka behov av åtgärder som finns för att förbättra Sveriges krisberedskap. ●



Så leds Sverige vid krigsfara eller krig

Totalförsvaret är inte en organisation eller myndighet. Totalförsvaret är den verksamhet som behövs för att förbereda Sverige för krig. Totalförsvaret består av militärt och civilt försvar.

Höjd beredskap är antingen skärpt beredskap eller högsta beredskap. Vid höjd beredskap kan delar av eller hela totalförsvaret mobiliseras. Under högsta beredskap är totalförsvaret all samhällsverksamhet som då ska bedrivas. Om Sverige är i krig råder högsta beredskap. Regeringen får besluta om skärpt eller högsta beredskap om Sverige är i krigsfara eller det råder utomordentliga förhållanden orsakade av att det är krig utanför Sveriges gränser eller att Sverige tidigare har varit i krig.

Detta beslut kan gälla en del av landet eller en viss verksamhet.

VID HÖJD BEREDSKAP eller efter särskilt beslut av regeringen eller Försvarsmakten ska hemvärnet, med de nationella skyddsstyrkorna, inta hemvärnsberedskap. Då kan delar av eller hela totalförsvaret mobiliseras.

Den 10 juni 2016 lämnade Försvarsmakten och MSB en uppdragsredovisning till regeringen med en plan för att utveckla och stärka totalförsvaret. Med målbilden år 2020 föreslås en inriktning och aktiviteter för hur förmågan ska öka inför och under höjd beredskap.

CIVILT FÖRSVAR BEDRIVS av statliga myndigheter, kommuner, landsting, privata företag och frivilligorganisationer. Civilt försvaret

är inte en organisation, utan en verksamhet som ansvariga aktörer genomför för att samhället ska kunna hantera situationer då beredskapen höjs.

Målet för det civila försvaret är att värna civilbefolkningen, säkerställa de viktigaste samhällsfunktionerna och att bidra till Försvarsmaktens förmåga vid ett väpnat angrepp eller krig i vår omvärld.

De tre delarna i målet förstärker varandra. I nuläget är det av särskild betydelse att planeringen fokuserar på den del som handlar om att bidra till Försvarsmaktens förmåga.

I REGERINGSFORMEN 15 KAPITLET beskrivs hur Sverige ska styras under krig och krigsfara.

Kommer riket i krig eller krigs-

fara ska regeringen eller talmanen kalla riksdagen till sammanträde. Den som utfärdar kallelsen kan besluta att riksdagen ska sammanträda någon annanstans än i Stockholm.

En utsedd krigsdelegation får träda i riksdagens ställe, om förhållandena kräver det. Krigsdelegationen består av talmanen som ordförande och av 50 andra ledamöter, som riksdagen väljer för riksdagens valperiod. Beslutet om att kalla krigsdelegationen fattas av Utrikesnämndens ledamöter enligt närmare bestämmelser i riksdagsordningen. Innan beslut meddelas ska samråd ske med statsministern om det är möjligt.

Regeringen får i enlighet med internationell rätt sätta in rikets försvarsmakt för att möta ett väpnat angrepp eller för att hindra en kränkning av rikets territorium. För att hindra kränkning av rikets territorium i fred eller under krig mellan främmande stater får Regeringen ge försvarsmakten uppdrag att använda våld. ☉



LÄS MER PÅ riksdagen.se





VATTEN

MAT

TRYGG-
HET

VÄRME

VILA

KLARAR DU

Har du tillräckligt med förnödenheter
hemma för att klara dig i en krisituation?

EN KRIS?

Hemberedskap innebär att förbereda sig på att kunna klara sig själv en tid i en kris-situation. Om du exempelvis skulle drabbas av ett längre elavbrott är det bra att redan innan ha skaffat ett reservförråd.

Vid en samhällsstörning kommer kanske inte resurserna att räcka till alla. Samhällets samlade resurser behöver gå till dem som inte klarar sig på egen hand, till exempel gamla, sjuka och ensamma barn. Är du fullt frisk och vuxen kan du inte räkna med att myndigheter prioriterar dig först.

Därför behöver du fundera på hur du bäst förbereder dig för olika händelser. Genom att du är förberedd kan du lättare hjälpa andra och blir på så sätt en resurs för samhället.

När du planerar din hemberedskap kan det vara bra att utgå från människans fem

grundbehov mat, vatten, värme, vila och trygghet.

I FÖRSVARBEREDNINGENS RAPPORT "Motståndskraft" rekommenderar beredningen att alla ska ha minst en veckas hemberedskap.

Du behöver också fundera över hur mycket ditt hushåll behöver. Hur mycket mat, vatten och värme har du/ni behov av?

Ta reda på vilka risker och hot som finns i din kommun. Bor du inom ett ras-, skred- eller översvämningskänsligt område? Finns det någon farlig industri eller något annat som kan vara bra att känna till? 🗳️



LÄS MER:

Dinsakerhet.se
krisinformation.se

**VIKTIGA
TELEFON-
NUMMER:**

112 Nödnummer
vid fara för liv,
egendom och
miljön

114 14 Polisens
nummer vid
icke-akuta
händelser

1177 Sjukvårds-
rådgivning

113 13 Informa-
tionsnummer
vid olyckor och
kriser

Människans GRUNDBEHOV

För att bygga en god hemberedskap kan du utgå ifrån människans fem grundbehov; vatten, mat, värme, vila och information/trygghet.

ATT FUNDERA PÅ

- Hur mycket vatten behöver ditt hushåll för dryck och matlagning varje dygn?
- Hur mycket vatten behöver ditt hushåll till hygien varje dygn?

VATTEN

Dricksvatten brukar kallas vårt viktigaste livsmedel. Bra dricksvatten är också en förutsättning för att övrig livsmedelsindustri ska fungera, till exempel bryggerier, mejerier och slakterier.

En vuxen människa behöver dricka ca 2–3 liter/dygn. Vid fysisk aktivitet och värme kan behovet öka till 2–3 liter/timme. Vid total brist på vatten överlever människokroppen 2–3 dagar.

Tänk på att alkohol driver vätska ur kroppen. Det är därför bättre att låta bli att dricka om du bara har alkoholhaltiga drycker att välja på.

TIPS

• Ha vattenfyllda pet-flaskor med vatten i frysen. De fungerar som kylklampar vid elbortfall och kan sedan användas

att dricka/matlagning.

• Tänk på att toaletten kräver mycket vatten om du använder den "som vanligt". Men den är också

en plats där det finns rent vatten. I tanken finns cirka 7–8 liter färskvatten.

• Vatten kan lagras under lång tid. I rena tätslutna

kärl (till exempel dunkar) håller sig vatten i minst 6 månader, förutsatt att vattnet förvaras mörkt och gärna svalt.



VÄRME-SYSTEM

Har du en alternativ värmekälla? Tänk på att även bergvärme-/jordvärmesystem kräver el.

VÄRME

Vid strömavbrott är det bra att fokusera på uppvärmning av ett rum i hemmet. Välj ett rum med få fönster och så få ytterväggar som möjligt. Gärna i söderläge.

Ett annat bra sätt att begränsa volymen som behöver värmas är att tälta inomhus alternativt bygg en koja under ett bord. Då kan kroppsvärmen räcka för att hålla värmen. Använd din campingutrustning för att klara värmeförsörjningen.

TIPS

- ⊗ Ha ett förråd av varma och kläder, mössor, vantar etc
- ⊗ Klä dig enligt flerskiktets-principen. Lager på lager värmer mer.
- ⊗ Mössa är viktigt eftersom en stor del av kroppsvärmen "läcker ut" från huvudet.
- ⊗ Ullplagg ger bra värme, även när de är blöta och fuktiga
- ⊗ Stearinljus kan ge lite

- värme och fotogen-lampan lysa upp
- ⊗ Filtar kan användas för att isolera fönster
- ⊗ Med bygg-/målarplast kan du isolera eller ersätta trasiga fönster
- ⊗ Liggunderlag kan skydda mot kyla
- ⊗ Byt kläder. Smutsiga kläder är kallare än rena
- Tvätta ansiktet, händerna, underlivet, fötterna och armhålorna varje dag.

KROPPSTEMPERATUR

37 °C

Normal kroppstemperatur

35 °C

Frossa, dålig motorik och försämrat omdöme

33 °C

Kraftig frossa, händerna är oanvändbara, förvirring

30 °C

Avtagande frossa, kan ej gå och kraftigt förvirrad

30-28 °C

Långsam puls och andning, risk för hjärtsvikt

27-25 °C

Medvetlös, kan verka död

TRYGGHET

Information

Vid en samhällsstörning behöver vi korrekt information från en betrodd källa. Vad är en betrodd källa? (krisinformation.se är en webbplats med information från myndigheterna).

Kunskap

Kunskap om hur du ska hantera en samhällsstörning gör dig tryggare och du kan lättare känna dig trygg trots störningen.

Rutiner

Att behålla dina vanliga rutiner så långt som möjligt ökar din trygghet.

Mänsklig kontakt

Att prata med andra människor ökar din trygghet. Var dock uppmärksam på att rykten ofta uppkommer vid en ovanlig situation. Sprid inte rykten och var noga med att granska information som sprids både muntligt och skriftligt.

VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLMÄNHETEN (VMA)

- ⊗ Gå in
- ⊗ Stäng fönster, dörrar och ventilation
- ⊗ Lyssna på lokalradion (P4)
- ⊗ Faran över: 30–40 sekunders signal

Se till att du har möjlighet att ta emot information oavsett störning!

En radio som laddas via batterier, vev eller solceller är en god investering.

ÖKAD TRYGGHET=

- ⊗ Information
- ⊗ Kunskap
- ⊗ Rutiner
- ⊗ Mänsklig kontakt

VILA

Vi sover bort närmare en tredjedel av dygnet – och en tredjedel av livet. Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen.

Vi behöver mellan sex och nio timmars sömn beroende på hur effektiv sömnen är. Sömnkvaliteten bestäms framför allt av:

- ⊗ Hur lång tid du har varit vaken.
- Ju längre tid du har varit vaken, desto djupare och snabbare sömn.

TIPS!

Vid en samhällsstörning kan det vara svårt att slappna av och kunna sova. Är ni flera i hemmet kan det vara bra att turas om att sova. Det är lättare att slappna av när man vet att någon annan håller koll. Kortare pauser kan återge kraften.

⊗ När på dygnet du sover. Det är lättast att sova när den biologiska klockan är inställd på natt och kroppens ämnesomsättning är låg.

Sömnen är livsviktig. Det hjärnan slitit ut under dagen måste återställas, sömnen är hjärnans återställare. Då stänger hjärnan av alla vanliga tankeprocesser och låter större delen av hjärnans celler återhämta sig.

Kroppens återhämtning och uppbyggnad sker under djupsömnen. Hjärnan arbetar då långsammare och tillverkningen av stresshormon går på sparlåga. Drömmar dyker upp då och då under de olika sömnstadierna, men de är vanligast under REM-sömnen. Då arbetar hjärnan aktivt på ett sätt som påminner om när man är vaken.



VI ÄR BI

Bilkåren är en försvarsorganisation som engagerar frivilliga krafter inom krisberedskapen och totalförsvaret. Vi rekryterar och utbildar förare och logistikare – både till totalförsvaret och till den civila krisberedskapen. Vi arbetar också med trafiksäkerhet.

INOM KRISBEREDSKAPEN ÄR transporter en avgörande faktor för att lösa kriser. Det är också ett viktigt stöd till Försvarsmakten

Livsmedelsbrist, elbortfall, dricksvattenproblematik, väpnat angrepp, epidemier eller skogsbrand – alla typer av kriser eller allvarliga händelser kommer att kräva transporter. Våra medlemmars engagemang bidrar till viktiga samhällsfunktioner. Vi gör skillnad på riktigt när det verkligen behövs.

TRAFIKSÄKERHET ÄR VIKTIGT för oss inom Bilkåren. För oss hänger motor- och



BILKÅREN

fordonsintresset ihop med att arbeta för en ökad trafiksäkerhet. Det handlar om kunskaper och attityder och att vara rädd om sig själv och andra.

Våra kårer ordnar en rad lokala aktiviteter där vi informerar och sprider kunskap om hur vi som trafikanter kan minska riskerna för trafikolyckor.

En konkret fråga är att gå ut och berätta om hur viktigt det är att använda cykelhjälm när man cyklar och att bära reflexer i mörkret.

VÅR LOKALA KÅRVERKSAMHET är en viktig del av vår verksamhet genom att det engagerar och aktiverar både gamla och nya medlemmar, med eller utan avtal. Alla kan delta och bidra! 🌟



LÄS MER!
bilkaren.se



Bilkåren har en rad viktiga samarbeten och är en central del av den civila krisberedskapen. Här beskriver vi våra samverkande myndigheters uppdrag och på vilket sätt vi samverkar med dem.

Bilkåren i den civila krisberedskapen

Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap (MSB)

En statlig myndighet med uppgift att utveckla samhällets förmåga att förebygga och hantera olyckor och kriser. MSB finansierar Bilkårens utbildningar för den civila krisberedskapen.

Svenska Kraftnät (SvK)

Ansvarar för att elöverföringssystemet är säkert, miljöanpassat och kostnadseffektivt – idag och i framtiden. Bilkåren utbildar tillsammans med Frivilliga Automobilkåren (FAK) bandvagnsförare och elverksoperatörer för SvK.

Trafikverket

Ansvarar för den långsiktiga infrastrukturplaneringen för vägtrafik, järnvägstrafik, sjöfart och luftfart samt för byggande och drift av statliga vägar och järnvägar. Bilkåren utbildar tillsammans med Frivilliga Automobilkåren (FAK) bandvagnsförare för Trafikverket.

Polismyndigheten

Ansvarar för ordningen inom landet i fredstid. Om det skulle bli aktuellt att evakuera människor på grund av hot, brott, terror eller kärnkraftsolyckor är det Polisens ansvar. Bilkåren utbildar logistikern och fordonsförare för att stödja Polisen vid storskalig utrymning.

Länsstyrelserna

De 21 länsstyrelserna är bland annat ansvariga för att upprätta risk och sårbarhetsanalyser för sina län och utifrån dessa planera för krisberedskap. Länsstyrelserna är högsta civila totalförsvarsmyndighet i länet. Tillsammans med Frivilliga Automobilkåren (FAK) sätter Bilkåren upp och bemannar Motor och transportenheter (MTE) – regionala förstärkningsresurser för transporter och logistik. I varje MTE finns det förare, elverksoperatörer och ledningspersonal. I händelse av svåra samhällsstörningar kan länsstyrelsen kalla in frivilliga förstärkningsresurser från MTE. ☺



LÄS MER!

På Bilkårens hemsida hittar du de civila utbildningarna där det också anges vilka krav som gäller och datum för respektive utbildning.

Ta plats i den civila krisberedskapen

BANDVAGNSFÖRARE

Svenska Kraftnät

Som bandvagnsförare för Svenska Kraftnät ska du bistå med transporter i väglöst land när vädret troligen är som sämst och det är stora påfrestningar på viktiga delar i samhället. Du ska kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta och kompass för att ta dig till bestämda punkter och kommunicera via kommunikationssystemet Rakel. Dessutom ska du kunna göra enkla reparationer på ditt fordon och kunna ge första hjälpen om det skulle behövas.

ELVERKSOPERATÖR

Svenska Kraftnät

Runt om i Sverige finns det reservkraft i form av dieseldrivna elverk. Som elverksoperatör för Svenska Kraftnät är det din uppgift att köra dessa elverk. För att drifva dem krävs kunnig personal som kan tanka dem och se till att de fungerar efter ordning.

BANDVAGNSFÖRARE

Trafikverket

Som bandvagnsförare för Trafikverket ska du bistå med transporter i väglöst land när vädret troligen är som sämst och det är stora påfrestningar på viktiga delar i samhället. Du ska kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta och kompass för att ta dig till bestämda punkter och kommunicera via kommunikationssystemet Rakel. Dessutom ska du kunna göra enkla reparationer på ditt fordon och kunna ge första hjälpen om det skulle behövas.

BANDVAGNSFÖRARE

Polismyndigheten

Som bandvagnsförare för Polismyndigheten ska du kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta och kompass för att ta dig till bestämda punkter och kommunicera via kommunikationssystemet Rakel. Dessutom ska du kunna göra enkla reparationer på ditt fordon och kunna ge första hjälpen om det skulle behövas.

LOGISTIKER

Polismyndigheten

Som logistiker är din uppgift att tillsammans med Polisen kunna planera och delta i ledningen av transporter vid storskalig utrymning. Du ska verka i en stabsmiljö som ibland kan vara stressig, men där du behöver kunna analysera och planera så att

fordon och förare kan lösa sin uppgift.

BUSS- OCH LASTBILSFÖRARE

Polismyndigheten

Som buss- eller lastbilsförare för Polismyndigheten ska du bistå med transporter när Polisen behöver utrymma många människor eller viktig materiel på kort tid. Du ska kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta och kommunicera via kommunikationssystemet Rakel. Dessutom ska du kunna människor i stressade situationer och kunna ge första hjälpen om det skulle behövas.

LEDNINGS-PERSONAL

Motor och transportenheter (MTE)

En MTE leds av en ledningsgrupp bestående av fyra personer där du igår. Det är ledningsgruppen som först kallas in om det skulle behövas och det är ledningsgruppen som leder och organiserar insatsen under en skarp händelse. Ledningsgruppen hjälper till att rekrytera personal till sin enhet och dokumenterar vilka kompetenser respektive förare har så man vid skarp insats kallar in rätt personal ur sin pool.

BUSS-, LASTBIL- ELLER LASTBIL MED SLÄPFÖRARE

Motor och transportenhet (MTE)

Som förare ingår du i en pool och beroende på vilken typ av händelse som

inträffat används hela eller delar av personalen i motor och transportenheten.

BANDVAGNSFÖRARE

i en Motor och transportenhet (MTE)

Som bandvagnsförare ingår du i en pool och beroende på vilken typ av händelse som inträffat används hela eller delar av personalen i motor och transportenheten. Du ska kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta och kompass för att ta dig till bestämda punkter och dessutom ska du kunna göra enkla reparationer på ditt fordon och kunna ge första hjälpen om det skulle behövas.

ELVERKSOPERATÖR

Motor och Transportenhet (MTE)

Runt om i Sverige finns det reservkraft i form av dieseldrivna elverk. Som elverksoperatör i en motor och transportenhet är det din uppgift att köra dessa elverk. För att drifva dem krävs kunnig personal som kan tanka dem och se till att de fungerar efter ordning.

MINIBUSSFÖRARE OCH LOGISTIKER

MTE Västra Götaland

Som förare ingår du i en pool och beroende på vilken typ av händelse som inträffat används hela eller delar av personalen i motor och transportenheten.



BILKÅRENS MILITÄRA UPPDRAG

Bilkårens uppdrag mot de militära myndigheterna riktar sig främst mot Hemvärnet. Hemvärnsförbanden uppgift är att skydda, ytövervaka, bevaka samt ingå som en del i samhällets krisberedskap.

För att utbilda sig mot ett avtal i hemvärnet ska man ha fyllt 18 år och vara svensk medborgare. Man ska vara fullt frisk och orka genomföra en övning på minst fyra sammanhängande dygn företrädesvis ute i fält och där orka bära sin egen stridsutrustning.

Försvarsmakten redovisar vilket behov av förare de har och sen är det Bilkårens uppgift att rekrytera och utbilda för att möta det behovet. I hemvärnet har Bilkåren uppdrag både i bevaknings- och insatskompanierna samt i Bataljonsstaberna. Uppgiften är att transportera personal och material samt att skydda sig själv och sitt fordon. Avtal och utbildning sker mot ett for-

don, men det finns fyra olika fordon att välja på: tung lastbil, buss, terrängbil 30/40 samt bandvagn.

Det finns 40 hemvärnsbataljoner i Sverige. Aktiva i Hemvärnet placeras i ett hemvärn nära där personen bor. ☺

► Fordonsförare i Hemvärnet har en viktig uppgift.





Befattningsutbildning för respektive fordonsslag

För de flesta är GU-F, grundläggande soldatutbildning för frivilliga, det första steget på resan mot en befattning som fordonsförare i Hemvärnet. Efter GU-F genomförs befattningsutbildningen, för att bli antagen till utbildningen måste särskilda förkunskapskrav vara uppfyllda inkl repeterat B-teorin.

Befattningsutbildning för Terrängbil 30/40-förare

☉ Grundkurs Tgb 30/40 barmark, 2 + 2 veckor

☉ Grundkurs Tgb 30/40 vinter, 5 dagar (+ 1 dag självstudier på distans)

Befattningsutbildning för Bandvagnsförare

☉ Grundkurs Bandvagn barmark har från 2018 ett nytt upplägg (samma innehåll, men kortare kursdelar). Den är numera

tredelad och består av del 1 och 2 om vardera 12 dagar, därefter del 3 om 8 dagar. Efter del 1 och 2 utfärdas förarbevis på bandvagn med släpkärra och del 3 som består av "Fördjupad körning" behöver inte genomföras samma år som de del 1-2.

☉ Grundkurs Bandvagn vinter, 9 dagar (+ 1 dag självstudier på distans)

Befattningsutbildning för lastbilsförare

☉ Grundkurs Tung Lastbil, 2 + 2 veckor eller, om du har civilt C-körkort, Grundkurs Förarbevis Tung Lastbil, 12 dagar

☉ Grundkurs Tung Lastbil vinter, 5 dagar (+ 1 dag självstudier på distans)

☉ Försättningsutbildning Tungt släp, 3 veckor (enbart för befattningar i TOLO)

Befattningsutbildning för Bussförare

☉ Grundkurs Buss, 2 + 2 veckor eller, om du har civilt D-körkort, Grundkurs Förarbevis Buss, 12 dagar

☉ Grundkurs Buss Vinter, 5 dagar (+1 dag på distans innan kursen)

Befattningsutbildning för Trafiksoldat/förare i en trafikpluton

☉ Grundkurs Minibuss med tungt släp, 2 veckor

☉ Grundkurs trafiktjänst 1, 1 vecka (genomförs av FMCK)

☉ Grundkurs trafiktjänst 2, 2 veckor (genomförs av FMCK)



SE MER! Mer info och aktuella kursdatum se Bilkårens hemsida

UTBILDNING I FYRA STEG

☉ **Grundläggande soldatutbildningen (GU-F)**, varar i två veckor och syftar till att ge dig de nödvändiga kunskaper och färdigheter du behöver för att fungera som soldat.

☉ **Befattningsutbildningen**, varar under ett antal veckor beroende på vilket fordonsslag som befattningen kräver. Här ingår även en riskutbildning för att man ska bli en riskmedveten förare och framföra sitt fordon på ett trafiksäkert sätt. Grundutbildningen ska ge den utbildning och färdighet som behövs för att kunna klara av en befattningsplacering som fordonsförare och kunna verka i organisationen. För att bli antagen till utbildningen måste särskilda förkunskapskrav vara uppfyllda.

☉ **Vinterutbildningen** är en del i befattningsutbildningen, den pågår i sex till tio dagar beroende på fordonsslag. Den genomförs för att man skall få utbildning både i körning, vård och i förberedelser av fordonet under vinterförhållanden. Först efter genomförd vinterutbildning har föraren rätt att framföra fordonet på snö/halt underlag.

☉ **Hemvärnets Introduktionsutbildning (Hv-Intro)**, genomförs hos det förband man kommer att tillhöra. Den pågår under tre till fyra dagar.

STUDIECIRKEL

Vill du lära dig mer om hur Sveriges krisberedskap och totalförsvaret fungerar? Då är Bilkårens studiecirkel om Krisberedskap och totalförsvaret något för dig.

KRISBEREDSKAP OCH TOTALFÖRSVAR

Lär i studiecirkel

TRÄFF 1

- Grunder inom krisberedskapen
- Vad skulle kunna hända?
- De olika krisberedskapsprinciperna
- Modellen för arbete med samhällsskydd och beredskap
- Hur fungerar Sverige vid en samhällsstörning?

TRÄFF 2

- Kris, krig och juridik
- Vilka lagar och förordningar styr krishanteringen?
- Hur regleras ansvar och roller inom krisberedskapen och vid höjd beredskap?

TRÄFF 3

- Mänskliga reaktioner och krisinformation
- Hur reagerar vi när olika samhällsstörningar inträffar?
- Hur informeras vi om vad som händer?
- Hur vet vi hur vi ska agera?

TRÄFF 4

- Det totala försvaret
- Vad är totalförsvaret?
- Hur fungerar Sverige vid höjd beredskap och krig?
- Vilka uppgifter har Bilkåren inom Totalförsvaret?

TRÄFF 5

- Hemberedskap
- Vilka är människans grundbehov?
- Hur kan du förbereda dig inför samhällsstörningar?

FAKTA

Antal träffar och deltagare: 5 träffar och minst 3 deltagare/träff. Minst 3 av deltagarna måste ha fyllt 13 år.

Tid: Varje träff är 90 minuter (2 x 45 minuter)

Övrigt: Studiecirkeln genomförs i samarbete med Studieförbundet.

Cirkellista (deltagarlista) sänds, efter avslutad studiecirkel, till Studieförbundet.

DELTA?

Vill du delta i studiecirkeln? Kontakta din lokala kår.





→ Alla måste ha tänkt igenom sin försörjning av livsmedel, vatten och värme, menar Mats Klintäng.

”VARJE INDIVID HAR ETT STORT ANSVAR”

Hur jobbar FM med totalförsvar i nuläget?

– Sedan 1/1 2018 verkar en totalförsvarsavdelning som består av 19 personer i Försvarsmakten. Även J9 (funktionen civilmilitär samverkan) på insatsstaben och militärregionerna arbetar med totalförsvarsfrågor. Militärregionerna har exempelvis personal som ansvarar för civil-militär samverkan. Framförallt mot Länsstyrelserna. Försvarsmakten samverkar kring olika frågor med MSB och myndigheterna har gemensamma regeringsuppdrag.

Just nu är det så kallade II maj-uppdraget prioriterat. Det uppdraget innefattar bland annat krigsplaceringar hos myndigheter, kommuner och landsting. Det innebär även att involvera frivilliga och se över uppgifter för frivilliga för att klara av myndigheternas ansvar vid höjd beredskap och krig.

Bilkåren har uppdrag både militärt och civilt. Vad ser du att frivilligheten och de frivilliga försvarsorganisationerna kan bidra med till totalförsvaret?

– Frivilligorganisationerna bidrar med nödvändiga förstärkningsresurser inom bland annat stabsassistenter, förare och informationshantering. De bidrar även med kunskap om hur totalförsvarsplaneringen genomförts tidigare och folkförankring.

Ett konkret behov som finns idag är förstärkningar inom transportsektorn med förare och övrig logistikpersonal.

Att enskilda individer är förberedda inför påfrestningar avgör hur hela samhället kan fungera vid en samhällsstörning. Hur tycker du att individer ska förbereda sig?

– Alla måste ha möjlighet att ta emot information och följa med i utvecklingen av händelser. Alla måste även ha tänkt igenom sin försörjning av livsmedel, vatten och värme. Varje individ har ett stort ansvar.



MATS KLINTÄNG
Ställföreträdande chef på ledningsstabens totalförsvarsavdelning, Försvarsmakten

Transport anses av såväl Försvarsmakten som MSB vara en prioriterad samhällssektor. Bilkåren bidrar idag med att utbilda förare till såväl militära befattningar som uppgifter hos olika civila myndigheter. Vad tror du att Bilkåren kan bidra med mer inom totalförsvaret?

– Medlemmarna i Bilkåren är föredömen när det gäller att ställa upp för samhället. De som dessutom får utbildningar mot en befattning, civilt eller militärt, bidrar dessutom med sin kompetens vid exempelvis en samhällsstörning.

Dessutom bidrar ni till folkförankring, ökad försvarsvilja och därmed ökad tröskeleffekt. Tröskeleffekten är kärnan i ett starkare försvar. Den militära tröskeln ska verka avhållande och få en eventuell angripare att noga överväga riskerna med att angripa Sverige. ☪

HUVUDMANNASKAP FORDONSTJÄNST

Bilkåren driver projekt för Försvarsmakten

Bilkåren är den frivilligorganisation som utbildar specialisterna inom fordonstjänst i Hemvärnet. Inom ramen för vårt huvudmannaskap ansvarar vi också för att utveckla utbildningarna i nära samverkan med Försvarsmakten.

Försvarsmakten har beviljat Bilkåren projektmedel för att driva ett utvecklingsprojekt inom fordonstjänsten, med särskilt fokus på långsiktig instruktörsförsörjning för våra fordonsutbildningar.

En av våra största utmaningar framåt är att klara av att rekrytera och utbilda nya fordons/bandvagnsinstruktörer för att klara av ett allt större utbildningsuppdrag från Försvarsmakten. Det är ett angenämt problem att vara så efterfrågade som vi är, men det gör också att vi måste hitta nya former för att klara uppdraget.

Detta projekt ska titta på instruktörsrekrytering och formerna för framtidens

instruktörsutbildning med ett frivilligperspektiv i fokus. Projektet startar den första augusti och pågår i 18 månader.

Vi är väldigt glada att ha rekryterat Helen Lodenfors som projektledare till detta. Helen har varit medlem i Bilkåren i mer än femton år och tillhör numera Stockholms Bilkår. I sitt bilkårsengagemang har hon verkat som fordonsinstruktör under många år och de senaste åren har hon varit anställd på Ledningsregementet i Enköping. Helens erfarenheter både från Bilkåren och Försvarsmakten gör att hon passar väl för detta projektuppdrag. ●

EVA BLOMQVIST

UNGDOMSRÅDET

Ungdomsrådet ska delta i utvecklingen av Bilkårens ungdomsverksamhet samt att arbeta för att de mål som fastställs på riksstämman uppnås.



ALMIR RIFATOVIC

24 år

Jag har varit med i ungdomsrådet i fyra år. Bor i Helsingborg och tillhör Helsingborgs Bilkår där jag sitter i styrelsen samt har ett avtal med Hemvärnet. I min befattning kör jag tung lastbil. Ungdomsverksamhet är något jag brinner för och vill vara med och utveckla.



RONJA LINDHOLM

20 år

Jag kommer ursprungligen från Skåne men flyttade därifrån direkt efter jag tagit studenten 2016. Nu jobbar och bor jag i Linköping. Jag tillhör Helsingborgs Bilkår där jag även varit ungdomsansvarig i styrelsen – en post jag var tvungen att hoppa av i samband med min flytt.



ADRIAN HAGERMAN

20 år

Jag har de senaste fyra åren varit väldigt aktiv inom ungdomsverksamheten. Tillhör Helsingborgs Bilkår och var ungdomsansvarig en tid. Jag är glad över att nu vara en del av ungdomsrådet för att kunna hjälpa till att driva ungdomsverksamheten framåt.



JONATHAN ALSIN

18 år

Jag bor i Göteborg men tillhör Södertörns Bilkår. Jag gick med i Bilkåren för att få en meningsfull fritidssysselsättning och nu vill jag se till att fler ungdomar får samma möjlighet.



ANNA ERSSON

41 år

Ungdomsansvarig i centralstyrelsen sedan hösten 2016. Bilkåren har som målsättning att utöka ungdomsverksamheten så att fler kårer bedriver lokal ungdomsverksamhet och fler ungdomar blir intresserade av frivillig försvarsverksamhet. Bilkåren har en stor bredd och det finns nåt för alla.

Vi vill veta vad du tycker om Bilkårens ungdomsverksamhet.

Vad är bra och vad kan bli ännu bättre? Facebook-gruppen BilkårsUngdom motorungdom@bilkaren.se

Sökes: ungdomsledare

Bilkåren behöver duktiga ungdomsledare för att skapa bra förut-sättningar i våra kårer att bedriva ungdomsverksamhet. Ungdomsledar-utbildningen är avsedd för äldre ungdomar och vuxna som vill jobba med kårens unga medlemmar, så att de småningom engagera sig i andra delar av vår verksamhet. Kursen anordnas en gång om året i samverkan med FMCK. Att leda ungdomar är bland det finaste uppdrag man kan ha. Du kan bli en av dessa viktiga personer!



LÄS MER! Gå in under utbildningar på bilkaren.se

Defense Camp 2018

– ett läger för ungdomar, 29 juli – 3 augusti

För fjärde året i rad anordnas Defense Camp, ett läger för ungdomar (15–20 år) från Bilkåren, FMCK, Young Pilots och Sjövärns-kåren. Varje dag står en av de frivilliga försvarsorganisationerna som värd och deltagarna kommer t.ex. att få uppleva och åka med i små fyrsitsiga flygplan, bandvagn, terrängbil, motorcykel och fartyg. Du måste ha fyllt 15 år innan lägerstart och du får inte vara äldre än 20 år för att



få delta, samt medlem i Bilkåren, FMCK, Sjövärns-kåren eller Young Pilots.

DINA RÄTTIGHETER SKA BLI TYDLIGARE

Från och med den 25 maj 2018 kommer Bilkårens hantering av personuppgifter att vara anpassad till den nya dataskyddsförordningen (GDPR).

Förändringen innebär att vi uppdaterat våra rutiner och centralstyrelsen har fastställt en ny policy för personuppgifter i Bilkåren. Det här blir annorlunda i det nya systemet:

- Vi förtydligar vilka uppgifter vi samlar in, varför vi samlar in dem och vilken laglig grund vi använder oss av och hur länge vi sparar dem.

- Vi förtydligar hur dina personuppgifter kan komma hanteras av personuppgiftsbiträden till oss. I de fall det behövs kommer vi att skriva ett särskilt avtal med våra biträden som reglerar hur de får hantera uppgifterna för vår räkning. Även biträden måste hantera dina uppgifter på ett säkert sätt.

- Vi förtydligar vilka rättigheter du har som registrerad att få dina uppgifter rättade, utlämnade och raderade. Du har även rätt att invända mot vår hantering. Vi har också skyldighet att hålla uppgifterna om dig uppdaterade.

- På vår webbplats hittar du Bilkårens policy för personuppgifter som är fastställd av centralstyrelsen.

- Via Mina Sidor kan du själv logga in i vårt medlemsregister och se vilka uppgifter som finns registrerade om dig. Där kan du också själv uppdatera din adress, telefonnummer eller e-postadress om något skulle vara fel.

Logga in via bilkaren.se/mina-sidor/



Om du har frågor är du alltid välkommen att höra av dig till kansliet, telefon 08-579 388 90 eller via e-post kansliet@bilkaren.se

Glöm inte att
anmäla dig! Sista
anmälningsdag
är den 20 juni.

Inspiration och fest på årets riksstämma

Välkommen på riksstämma! Tiden går snabbt och om bara några månader är det dags att ses i Södertälje.

Vi hoppas att vi blir minst 300 bilkåristers som samlas på riksstämman, inspirerar varandra och låter oss inspireras av våra medverkande gäster. Det blir på många sätt en helg för påfyllning. Nya och gamla vänner, diskussioner, traditioner, intressanta föreläsningar och fest!

Till Södertälje tar man sig lätt med tåg eller med pendeltåg från Stockholm. Vi vet att många kårer samordnar resan för sina medlemmar och kommer med minibuss. Då blir inte bara tiden i Södertälje en upplevelse, utan också resan dit och hem tillsammans med kårkamrater.

LÖRDAGEN BJUDER UTÖVER spännande seminarier (se program här intill) också på traditionella inslag som fanborg och medaljutdelning. En av höjdpunkterna är som vanligt festen på lördagskvällen med trerätters middag och underhållning av showgruppen Lyckofigur.

Söndagen inleds med traditionellt korum i St Ragnhilds kyrka, innan förhandlingarna tar vid.

VI HAR BJUDIT in ytterligare ett antal intressanta gäster som vi kommer att avslöja lite längre fram. ☉

HÅLL KOLL!

Håll dig uppdaterad om riksstämman på bilkaren.se/verksamhet/foreningsverksamhet/riksstamma-2018/

Riksstämma 2018 Södertälje 22-23/9

Programmet börjar växa fram och nu kan vi presentera ett riktigt intressant seminarieprogram för lördagseftermiddagen:

Är självkörande fordon säkra?

Professor Jan Andersson från VTI

Efter Aurora – erfarenheter och slutsatser

Bengt Andersson, övningsledare för Aurora och bilkårist

#givaktochbitihop

Om MeToo-rörelsen i Försvarsmakten.

Civilsamhällets respons på olyckor och kriser – bistånd eller motstånd

Veronica Strand, forskare Umeå Universitet

Erfarenheter och tankar om att vara på internationellt uppdrag för MSB

Annika Sällvik, aktiv i frivilligförsvaret med erfarenhet av internationella insatser

Motståndskraft: Inriktningen av totalförsvaret och utformningen av det civila försvaret 2021–2025

Johannes Malminen, sekreterare i Försvarsberedningen

PROFILSHOP

Snygga och praktiska profilprodukter från Bilkåren.



Keps

Marinblå profilkeps med Bilkårens logga broderad mitt fram.

Pris: 50 kr



Pikétröja

Marinblå i toppen-kvalitet med Bilkårens logga broderad på vänstra bröstfickan. Finns i storlek S-XXL

Pris: 225 kr



SE FLER profilprodukter på bilkaren.se, klicka på "shop".

Buff/Multiwear

Blå med tryck av emblemet, används som halsduk, mössa eller bandana mm.

Pris: 50 kr



Softshelljacks

Marinblå med Bilkårens logga i vitt tryckt på vänster sida.

Dam- och herrmodell. Finns i damstorlek S-3XL och herrstorlek M-3XL.

Pris: 460 kr



MILITÄRRABATT

Som medlem i Bilkåren kan du ta del av Militärrabatts unika förmåner och rabatter från ledande varumärken och producenter – i vanliga butiker och på nätet. Att vara med i Militärrabatt är kostnadsfritt.

- Unika förmåner & rabatter
- Inbjudan till evenemang
- Och mycket mer

SÅ HÄR GÅR DU MED

- Fyll i namn, användarnamn och lösenord på www.militarrabatt.se/ bli-medlem
- Välj/ange BILKÅREN under "Vapenslag/Organisation" (OBS! Registreringen misslyckas om du skulle välja något annat)
- Ange aktiveringskod SVBK2018 (OBS! Versaler) samt fyll i resterande fält. Koden gäller till och med 31 Juli 2018
- Tryck på knappen "Registrera"

SE MER! Mer info om aktuella erbjudanden på militarrabatt.se



Full av energi

I mitten av april var samtliga kårchefer inbjudna till årets Kårchefskonferens i Stockholm. Det blev en trevlig, givande och matnyttig helg. Engagemang, positiv boost och idéer diskuterades, liksom utmaningar vi har framför oss, riksstämman och den nya personuppgiftslagen GDPR. Vi fick möjligheten att ställa frågor till CS. Och förstås, kanske det viktigaste av allt, en chans att nätverka med andra kårer och umgås med representanter från hela landet. Känner mig fylld av positiv energi, det här är lite som Mångsbodarna på Vasaloppet för oss: tankad med energi och rätt valla. Tack alla!

ANNA-LENA HOLMSTRAND,
HOFORS-TORSÅKERS BILKÅR

BILKÅRS- LANDDET

@bilkaren



♥ Borlänge, mars 2018

Kursdagar om bland annat lastning och lossning på tåg, förflyttning på landsväg och i stan, evakuering från tåg, orientering i skogen och lite till... #trafikverket

➔ Övning ger färdighet.

Bilkårister tjänstgjorde på Viking 18

Viking 18, är en internationell lednings- och samverkansövning för att träna på att lösa svåra uppgifter som kan uppstå i en internationell freds- och krishanteringsinsats. Övningen planeras och genomförs i samarbete mellan Försvarsmakten, Folke Bernadotteakademien, Försvarshögskolan och Polisen. Årets övning bedrevs 16–26 april vid Ledningsregementet i Enköping, Livgardet i Kungsängen/Stockholm, Luftstridsskolan i Uppsala och Sjöstridsskolan i Karlskrona. Totalt deltog över 2 500 deltagare från ca 60 länder. Scenariot i övningen är helt fiktivt. Även om transportfunktionen inte ingår i spelet så är det en otroligt viktig funktion under övningen med allt från persontransporter till/från, inom och mellan övningsplatserna till mattransporter och vad som kan tänkas behövas. Totalt var det 20 personer, varav flera bilkåriste, som bemannade transportfunktionen vid LedR, LG och LSS. ☺



260 hjärnor igång under årets Trafikquiz

Den 22 mars genomfördes Bilkårens Trafikquiz. Det är tredje året i rad som den prestigefyllda frågetävlingen om fordon och trafik avgörs och i år blev det till slut 30 kårer med tillsammans 260 deltagare som ställde upp. En imponerande aktivitet runtom i bilkårslandet. Eskilstuna Bilkår var den kår som lyckades bäst. Av 60 möjliga poäng hade de fått ihop 57. ☺

HELEN LODENFORS, TRANSPORTGRUPPCHEF LEDR!

184

Välkomna alla nya medlemmar!

Sedan årsskiftet har vi rekryterat 184 nya medlemmar.



BRA ATT HA HEMMA

INFORMATION

- ⊗ Batteriradio inkl batterier
- ⊗ Vevradio/solcellsradio eller annan informationskälla

VÄRME

- ⊗ Reservkamin
- ⊗ Bränsle och tändkälla
- ⊗ Sovsäck, filtår, liggunderlag, vinterkläder (lager på lager)
- ⊗ Tätningslister isoleringsmaterial (ex. frigolit, wellpapp)

BELYSNING/VÄRME

- ⊗ Extra säkringar
- ⊗ Ficklampa, batterier
- ⊗ Stearinljus, lyktor, lampolja, tändstickor/tändare, lysstavar

MAT OCH VATTEN

- ⊗ Reservmat (torra livsmedel och konserver)
- ⊗ Reservkök (sprit-, fotogen- eller gasolkök)
- ⊗ Dunkar att förvara/hämta vatten i (vatten i ren dunk håller sig minst 6 mån om det förvaras mörkt och svalt)

Mat för en vuxen person under en vecka:

- ⊗ 0,5 kg torrmjök
- ⊗ 0,4 kg te eller kaffe
- ⊗ 1 kg kött/fiskkonserver
- ⊗ 0,5 kg pulverpotatis
- ⊗ 0,5 kg pasta eller ris
- ⊗ 1 kg hårt bröd, kex
- ⊗ 0,5 kg gryn och flingor
- ⊗ 0,5 kg smör
- ⊗ 0,5 kg frukt/bärkonserver
- ⊗ 0,3 kg strö och/eller bitsocker
- ⊗ 0,3 kg pulversoppor
- ⊗ Några burkar grönsaks-konserver
- ⊗ Torkad frukt
- ⊗ Färdigblandad juice
- ⊗ 0,7 kg smältost på tub/annat hållbart pålägg

KONTANTER

Några dagars behov

HYGIEN

- ⊗ Hygienartiklar (t.ex. tvål, schampo)
- ⊗ Förbandslåda
- ⊗ Husapotek/mediciner
- ⊗ Våtservetter
- ⊗ Toalettpapper
- ⊗ Plastpåsar och soppåsar

Listan gör inte anspråk på att vara komplett utan ska ses som ett stöd för hemberedskap.