



# BILKÅRISTEN

NUMMER TRE 2022



NYFIKNA  
PÅ BILKÅREN

FRÅN JORD  
TILL BORD

NYTT  
UPPDRAG



# ATT VARA BEREDD PÅ KRIS OCH KRIG

Bjud in till beredskapsmiddag • Preppa i tid • Krisquizet



## INNEHÅLL NUMMER 3 2022

### KURSER FÖRÄNDRAR

**LIVET** .....SID 4-5

Utveckling och minnen för livet.

**VÄRRUSET** .....SID 6-7

En turné runt hela landet.

### KRISBEREDSKAPS-

**VECKAN** .....SID 8-16

I år är temat mat.

**GÄSTKRÖNIKÖR** .....SID 10-11

Det var som om jag befann mig  
mitt i en katastroffilm.

### DET GAMLA

**AMBULANSVTALET** .....SID 17-19

Där och då bestämde Maj sig  
för att bli ambulansförare.

**VÅRA UPPDRAG**.....SID 20-25

Bilkåren utbildar förare till vårt  
totalförsvär.



# ATT VARA BEREDD PÅ KRIS OCH KRIG

En kris kommer plötsligt och kan se olika ut. Googlar du efter synonymer till ordet ges svar som svår period, plötslig försämring eller avgörande vändning. Exempel på kriser är extremväder av olika slag, med störd vatten- och elförsörjning, förstörda skördar och matbrist som följd. MSB skriver att "En kris är en händelse i fredstid som hotar grundläggande funktioner och värden i samhället, exempelvis elförsörjningen, människors hälsa eller frihet."

Krig definieras som "användande av organiserat militärt våld för att nå politiska mål".

**DET GÅR INTE** att helt förbereda sig på de konsekvenser en kris eller ett krig kan få, men några grundläggande åtgärder kan och bör alla vidta. På [msb.se](http://msb.se) finns exempelvis information om skyddsrum, hur man ordnar en hemberedskap för att klara sig utan el och vatten, hur man undviker att starta en skogsbrand eller hur man söker och värderar information. Att ta ansvar för sina egna

behov och inte förvänta sig att någon annan (läs myndigheterna/kommunen) ska fixa det borde vara självklart för alla.

Tidigare gällde att man skulle klara **72 timmar** men sedan några år tillbaka förväntar sig myndigheterna att var och en klarar sig **en vecka**, gärna längre, utan myndigheternas hjälp.

Den som vill vara en resurs även för andra kan gå med i en av landets 18 frivilliga försvarsorganisationer, till exempel Bilkåren. Där utbildas man och övar för kris- och krigssituationer. Det skapar trygghet för alla. Du som är medlem och läser det här har redan tagit det steget - tack för det och lycka till med kommande utbildningar, övningar och insatser! ☺



Inger Karlsson & Ingela Kronlund  
**RIKSBILKÅRCHEFER**



## SVERIGES BILKÅRERS RIKSFÖRBUND

Kollektivtrafikens hus  
Centralplan 3  
111 20 Stockholm

[www.bilkaren.se](http://www.bilkaren.se)  
[kansliet@bilkaren.se](mailto:kansliet@bilkaren.se)  
**Tel:** 08-579 388 90  
**Bankgiro:** 5118-4182  
(även Totos fond)

## BILKÅRISTEN

**Ansvarig utgivare:**  
Ingela Kronlund  
[ingela.kronlund@bilkaren.se](mailto:ingela.kronlund@bilkaren.se)  
073-430 97 26

## Redaktör:

Redaktionsrådet  
[bilkaristen@bilkaren.se](mailto:bilkaristen@bilkaren.se)

## Form och layout:

The Factory of Design  
[www.tfod.se](http://www.tfod.se)

## Tryck

**& distribution:**  
Lenanders Grafiska AB

## BILKÅRENS KANSLI

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

## Generalsekreterare:

Eva Blomqvist  
08-579 388 99

## Förbunds-

## administratör:

Elisabeth  
Petersson  
08-579 388 93

## Verksamhets-

## utvecklare:

Susanne Wieselgren  
08-579 388 91  
Helen Lodenfors  
08-579 388 94  
Samuel Somo  
08-579 388 95  
Linda Andersson  
08-579 388 98  
Morgan Öberg

## Utbildnings-

## handläggare:

Anki Persson  
08-579 388 92

## Ekonom:

Maria Larsson  
Föräldraledig

## Ekonomiassistent:

Pia Hakala  
08-579 388 97

## ANNONSERA I BILKÅRISTEN!

### BOKNING

The Factory  
of Design  
08-610 06 33  
[annons@tfod.se](mailto: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://facebook.com/BilkarenSveriges)

**Youtube:** Sök: Bilkåren

**Blogg:** [bilkaren.se/blogg](http://bilkaren.se/blogg)

# KURSERNA FÖRÄNDRAR LIVET

Sommaren är kurstid för många frivilliga. I Bilkåren är vi väldigt glada att kunnat köra kurser för fullt denna sommar, efter ett par år av inställda planer. Den största drivkraften för många av våra medlemmar är att vilja vara med och göra en insats om det skulle behövas. Det fina med att gå med i en frivillig försvarsorganisation är att få utbilda sig och öva för att kunna göra kvalificerade uppgifter vid kris eller i värsta fall krig. Det gäller både för dem som utbildar sig för den civila krisberedskapen eller för Hemvärnet.

**DE FLESTA ÄR** förstås helt inställda på det mest uppenbara, att få lära sig nya saker och köra fordon. Efter kursen kommer man hem med så mycket mer: upplevelser man inte kunnat drömma om, personlig utveckling och nya vänner.

När jag presenterar Bilkåren på informationsmöten brukar jag säga att man aldrig kommer att ångra ett medlemskap i Bilkåren. Det kommer att förändra livet i någon mening, och det är tack vare kurslivet.

**DEN HÅR SOMMAREN** har cirka 200 bilkårister varit på kurs och lärt sig att köra bandvagn, terrängbil, lastbil, PB8 eller buss. Några med civil inriktning och andra med inriktning mot Hemvärnet. Ytterligare några medlemmar har gått kurs för att utbilda sig till instruktör och ytterligare några har varit på ungdomsutbildning.

Gemensamt för kurserna är att det finns mycket plats för skratt, en del svordomar, svett och kanske tårar, men – framförallt – utveckling och minnen för livet. Du blir inte bara en duktig förare, på köpet har du utvecklats i att samarbeta med andra, i att ta ansvar och i att lösa problem.

Jag är glad och stolt över alla våra medlemmar som ägnar några sommarveckor till att utbilda sig, eller för att tjänstgöra som instruktör eller adjutant på våra kurser. Jag hoppas att ni haft kul! Ni är alla värda ett stort tack och ni är allihop viktiga pusselbitar för att bygga ett säkrare Sverige! 🇸🇪

**EVA BLOMQVIST**

Generalsekreterare Bilkåren

## VÅRA UPPDRAG

Läs om våra uppdrag  
i det civila och  
militära försvaret från  
sidan 20 och framåt.



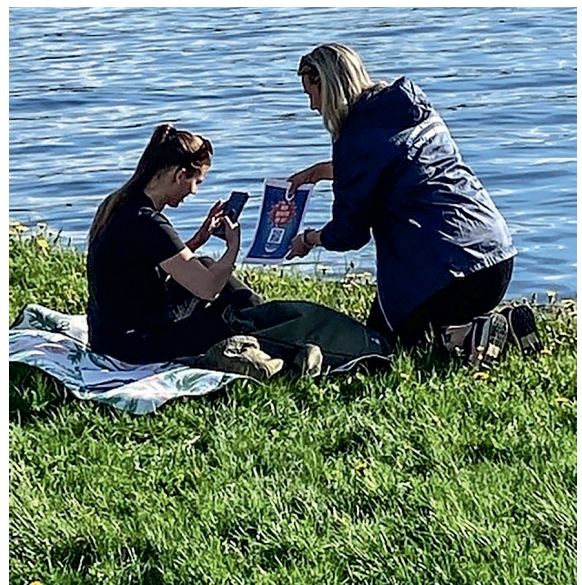
Som en del i vårt 80-års-jubileum har Bilkåren under våren varit partner med Sveriges största motions-turné för kvinnor, Våruset.

# Turné runt hela landet

**D**et har varit en fantastisk möjlighet att möta kvinnor i alla åldrar och få prata om hur vi kan höja vår gemensamma beredskap. Våruset genomfördes på tjugor orter under maj och juni, från Malmö i söder till Luleå i norr. Överallt har Bilkåren funnits med i sponsorbyn med vårt tält och våra beachflaggor – vi har verkligen syns.

Satsningen var en rekryteringsaktivitet, men kanske ännu mer en informationsaktivitet om krisberedskap. Besökarna uppmanades att scanna en QR-kod för att komma till ett

**”VI HAR VERKLIGEN SYNTS.”**





**”DET VAR EXTRA KUL ATT SOCIALMINISTERN KOM FÖRBI VÅRT TÄLT OCH GJORDE KRISQUIZET.”**

quiz om krisberedskap. Det blev många aha-upplevelser och det har väckt nyfikenhet för vår krisläda och hur man kan lära sig mer och engagera sig för ett säkrare samhälle.

**MAARIT MAGNUSSON** var Bilkårens turnéledare och har rest runt på alla evenemang. Vi frågar hur det varit:

– Det bästa har varit att träffa alla lokala eldsjälar, bilkårister som ställt upp och bemannat vårt tält



➔ Mängder av deltagare gjorde krisquizet under turnén.



➔ Våruset arrangerades på 20 olika orter under våren.

när vi varit på deras ort. I Stockholm var det extra kul att socialministern kom förbi vårt tält och gjorde krisquizet.

Många kårer har ordnat med uppföljningsträffar, fysiska eller digitala för att ta vara på intresset.

Det har onekligen känts märktigt att Bilkåren har varit med och syns på alla dessa event. ☺

➔ Bilkåren väckte nyfikenhet för hur man kan engagera sig.

I hur många dagar klarar du dig om krisen kommer?  
Hur länge räcker din mat, ditt vatten och hur fungerar  
din vardag om elen slocknar en längre tid?

# KLARAR DU DIG OM KRISEN KOMMER?

H

emberedskap är som en försäkring om våra samhällsmässiga funktioner inte skulle fungera som de ska. Vid allvarliga störningar måste basbehoven som

värme, vatten, vård och omsorg, varm mat, hygien och information kunna tillgodoses.

Hur förberedd individen är påverkar hur Sverige kan klara en kris, eller ytterst ett krig. Enligt Sveriges regering ska varje person kunna klara sig i en vecka utan hjälp från myndigheter vid en kris. Den svenska krisberedskapen bygger alltså på individers ansvar för sin egen säkerhet. Det

innebär att vi bör vara medvetna om att det ibland inträffar oväntade händelser och förbereda oss därefter. Vid en

➔ Se till att alltid ha en välutrustad Första hjälpen-väska tillgänglig.



➔ Vid en kris kan det bli svårt att få tag på läkemedel.



➔ Grundläggande för din krisberedskap är bland annat vatten, värme och mat.







➔ Ett lager av hållbar mat är ett måste.

kris eller ett krig behöver du vara beredd på att alla hjälpresurser inte kommer att räcka till alla samtidigt. Hjälp går först till dem som behöver den bäst. Ju fler som kan klara sig själva en tid, desto bättre kan myndigheter och organisationer fokusera på att hjälpa exempelvis äldre eller sjuka som har svårt att klara sig själva.

**EN AV DE** absolut viktigaste förberedelserna är att tänka igenom vad du behöver göra om det uppstår en kris. Det finns många sätt att förbereda sig och du kan läsa mer om det på [msb.se](http://msb.se)

Grundläggande för din krisberedskap är vatten, värme, mat och kommunikation. Skaffa en

## ***"DEN SVENSKA KRISBEREDSKAPEN BYGGER ALLTSÅ PÅ INDIVIDERS ANSVAR FÖR SIN EGEN SÄKERHET."***

vevradio eller en som går på batteri – då kan du få information om vad som händer även om el och telefoner slutat fungera.

**DET FINNS FLERA** anledningar till att det just nu är extra viktigt att vara förberedd.

Rysslands invasion av Ukraina har lett till ett allvarligt säkerhetspolitiskt läge i världen. Det finns inget omedelbart krigshot

mot Sverige, men vi påverkas ändå. Till exempel finns det risk för störningar i importen av varor och tjänster.

Även andra kriser hotar vårt samhälle. En del kommer plötsligt, andra kan komma smygande. Ett stort hot mot vårt moderna levnadssätt är beroendet av elektricitet. Om elen slås ut kan det snabbt göra vardagen besvärlig. Värmen försvinner och det blir svårt att laga mat. Kylskåp och frys slutar fungera, det kommer inget vatten ur kranen. Du kan inte spola på toaletten eller tvätta dig. Mat och andra varor kan ta slut i affärerna och det kan bli svårt att få tag i läkemedel. Det går inte att tanka bilen, kollektivtrafik och andra transporter slutar att gå. Betalkort och bankomater fungerar inte. Mobilnät och internet slutar också att fungera.

**KLIMATFÖRÄNDRINGARNA PÅVERKAR OSS** också, med översvämningar, hårda stormar och skogsbränder som några av konsekvenserna. Vid stormen Gudrun 2005 omkom tio människor, många evakuerades från sina hem, hundratusentals personer levde utan el och 300 miljoner träd blåste omkull, med enorma ekonomiska förluster som resultat. Det positiva med den här krisen var att den ledde till möten mellan människor som hjälpte varandra i ett utsatt läge, fick ett uppvaknande och drog lärdom av krisen.

Alla som kan ska själva kunna klara en vecka med mat, vatten, radio och värme. Det är det här som vi kallar hemberedskap – en viktig del av Sveriges beredskap! ●

Att följa myndigheternas rekommendation om att ha ett matlager hemma är ingen egoistisk handling. Tvärtom.

Ju mer vi tänker till i förväg, desto bättre. För alla.

text ANNA-MARIA STAWREBERG foto KAJSA GÖRANSSON

# ”Jag drabbades av

Det var som om jag befann mig mitt i en katastroffilm.

Under två dagar hade jag chattat med först Expressens läsare. Sedan Aftonbladets. Tipsat om vad som är viktigt att ha hemma. Förklarat varför det inte är egoistiskt att ha ett matlager.

Jag hade följt presskonferenserna. Gått in på tidningssajterna varje timme. Men när det var dags för mig att gå till ICA, och när jag såg att hyllorna gapade tomma fick jag panik.

Gick raka vägen hem. Berättade att vi skulle utrymma Stockholm inom en timme och att alla i familjen då skulle vara packade och klara och sitta i bilarna. Sonen ville bara gejma färdigt. Maken ville inte missa sin tennislektion. Dottern ville inte alls.

Men jag stod på mig. Rusade ner i matkällaren och sopade ner allt som fanns på hyllorna i stora påsar.

Det enda som saknades för att göra illusionen av en katastroffilm fullständig var att jag skrek ”Go! Go! Go!” åt familjen när de antrade våra två bilar.

Vi åkte ut till lantstället. Dagen därpå köpte jag två säckar potatis och i någon

form av överslagshandling hackade jag ner dem i trädgårdslandet.

**DETTA VAR** i mars 2020. Pandemin hade slagit sina klor i världen.

Själv hade jag skrivit två storsäljande böcker, hållit en lång rad föredrag, skrivit ett stort antal artiklar om prepping och krisberedskap.

Ändå drabbades jag av panik.

Det blev en viktig lärdom. Dels insåg jag att jag var en sådan som faktiskt agerar när något händer. Men framför allt insåg jag hur snabbt allt det vardagliga kan ändras.

**IDAG BEFINNER** vi oss i en helt annan verklighet. Ukrainakriget har påmint oss om hur sårbara vi är. Klimatkrisen är en skrämmande realitet som visar att världen som vi känner den upphört att existera.

Prepping är inte längre något som kufar ägnar sig åt. Nej, att ha ett matlager för åtminstone en vecka är numera något allt fler har. En solidarisk handling som gör att risken för att maten ska ta slut i affärerna vid en kris minskar, eftersom färre då behöver panikhandla. Något som gör att



Anna-Maria Stawreberg är journalist och författare som har skrivit *Prepping, att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta* samt *Prepping, överlevnadsboken*. Hon håller regelbundet föredrag om krisberedskap.

# panik”

vi kan dela med oss till grannar och andra som inte förberett sig.

Det behöver varken vara särskilt märkvärdigt eller dyrt. Det du behöver finns faktiskt i närmaste butik eller näthandel. Tänk sånt ni gillar i vanliga fall, men försök omvandla det till produkter med lång hållbarhet och kort tillagningstid. Tänk tetrapak, konserver, påsar, tuber och flaskor. Pasta,

konserverade tomater och bönor. Kokosmjölk, olivolja, jordnötssmör och majonnäs. Tonfisk i olja, kex, knäckebröd och nötter.

Håll koll på bäst-före-datum och ta för vana att använda förrådet kontinuerligt och ersätta med nya varor.

Och glöm det där med att odla potatis i mars. Det funkar nämligen inte. Det har jag lärt mig den hårda vägen. ☘

# FRÅN JORD TILL BORD

## – en avgörande motståndskraft

I Sverige har vi länge tagit butikers välfyllda matvarubutiker för givet. Därför har gapande hyllplan och rusande livsmedelspriser varit några av de mest kända konsekvenserna av de senaste årens samhällskriser. Behovet av en stark livsmedelsberedskap för ett starkt totalförsvar är tydligt.

Frågan om mat- och livsmedelsförsörjning har blivit extra brännande den senaste tiden. Kriser har avlöst och överlappat varandra och gjort oss medvetna om hur tillgängligheten till varor och livsmedel snabbt kan förändras. Priser stiger snabbt och tillgången till vissa importerade varor har sinat eller helt försvunnit från matvaruhyllorna. Hållbara livsmedelssystem har klättrat på den politiska agendan samtidigt som självförsörjningsmöjligheter diskuteras flitigt i allt fler forum.

Att frågan ges mer utrymme är viktigt ur ett beredskapsperspektiv – tillgång till mat och livsmedel är en av de mest avgörande faktorerna för människors överlevnad i kris och krig. En fungerande livsmedelsförsörjning är därför en mycket viktig försvars- och säkerhetspolitisk fråga och ingår som en självklar del i Sveriges krisberedskap. Men vad innebär det?

### FAKTA

Sveriges livsmedelsberedskap syftar till att livsmedelsförsörjningen tryggas inför en säkerhetspolitisk kris under minst tre månader.

► Tomma mat-hyllor i butikerna kan bli följden av en kris.

ATT VARA BEREDD på det oförutsedda är själva basen i en hållbar beredskap. När det kommer till livsmedel gäller det att minska sårbarheten i livsmedelskedjan. Beroende av stordrift och global import är faktorer som ökar sårbarheten och som Sverige behöver minska. Kriget i Ukraina visar hur omfattande konsekvenserna kan bli, inte bara för det egna landets livsmedelsproduktion, utan för en stor del av världen.

Ett livsmedelssystem som är förberett på att klara kristider behöver ta höjd för andra sårbarheter i landet, såsom människors ekonomis-



ka förutsättningar och hur den svenska ekologin hotas och förändras. Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) framhåller att en robust livsmedelsberedskap handlar om att skapa ett ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbara livsmedelssystem. Att stärka det inhemska jord- och lantbruket och underlätta för självförsörjning är exempel på det.

**FÖR EN STARK** livsmedelsberedskap krävs samarbete på flera nivåer. Näringslivet och den offentliga sektorn kommer att behöva visa både förändrings- och samarbetsvilja, men det krävs även beslutsamhet på såväl nationell som regional och lokal nivå.

Inte minst måste var och en av Sveriges invånare ha en egen beredskap som bidrar till samhällets motståndskraft. Livsmedelsberedskap från jord till bord är en gemensam angelägenhet för ett starkt totalförsvär. Var och en behöver därför ställa sig frågan: I händelse av kris och ytterst krig, har vi mat på bordet för en vecka? 🍷

### FAKTA

Regeringen har utsett en särskild utredare som senast 1 december 2023 ska presentera slutsatser för en ny livsmedelsberedskap i Sverige.



THOMAS HENRIKSON MSB



THOMAS HENRIKSON MSB

## Mat på bordet för en vecka?

**Krisberedskap och hemberedskap är begrepp allt fler känner till och diskuterar.**

I en undersökning genomförd av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, i mars 2022, uppgav 45 procent att man planerar att stärka sin egen beredskap till följd av kriget i Ukraina. Bilskåren har en viktig roll i att bidra med totalförsvarsinformation. I det uppdraget är just hemberedskap en viktig del i att stärka samhällets motståndskraft och det civila försvaret.

**MYNDIGHETERNAS REKOMMENDATIONER** ÄR, som vi tidigare nämnt, att varje människa ska ha mat och vatten hemma för att klara sig en hel

vecka. En vuxen behöver enligt Livsmedelsverket normalt få i sig mellan 1800 och 2300 kalorier per dag. Om man tränar eller har ett fysiskt krävande yrke behövs mer. Vi behöver också dricka cirka 2-3 liter vatten per dygn. Vid fysisk aktivitet och värme kan behovet öka till 2-3 liter per timme.

Tänk på att ha mat för en vecka som kan förvaras i rumstemperatur, är lättlagat och som räcker till alla i hushållet. Funktion och nytta behöver gå före vad man kanske tycker är godast i alla lägen men det hindrar en inte från att äta bra och god mat trots omständigheterna. 🍷



*På nästa uppslag finns menyförslag för en vecka och tips på vad du behöver ha hemma. Riv ut och spara!*



# REDO MED MAT- LAGER

## Mat att ha hemma

Listan utgår från en genomsnittlig vuxen persons behov under en vecka. Listan består av livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur under lång tid, är enkla att tillaga, värma eller kan ätas direkt som de är. Anpassa listan med livsmedel så att den passar dig och din familj. Glöm inte husdjuren.

- Pulverpotatismos (0,1 kg pulver)
- Torr mjölkspulver (0,2 kg)
- Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris (0,5 kg)
- Pulversoppa (1 påse)
- Hård bröd och kex (0,6 kg)
- Tortillabröd (0,1 kg)
- Havregryn, rågflingor, frukostflingor eller mjöl (0,4 kg)
- Mjukost, annat hållbart pålägg (stor tub)
- Kött- och fiskkonserver (1,2 kg)
- Soppkonserver (fyra burkar)
- Färdigblandad fruktkräm, blåbärs- och nyponsoppa (0,3 kg)
- Fukt- och bärkonserver (0,8 kg)
- Grönsakskonserver (1 kg)
- Ätfärdiga bönor och linser (0,3 kg)
- Olja (0,4 liter)
- Sylt, fruktmos eller marmelad (0,3 kg)
- Mandel, nötter eller frön (0,3 kg)
- Torkad frukt (0,2 kg)
- Choklad, energibars (0,1 kg)

## FRUKOST

## LUNCH

### DAG 1

Gröt, mjölk, sylt. Hårt bröd med mjukost. Nötter. Te/kaffe.

Kycklingsoppa, Hårt bröd med hummus. Konserverad frukt.

### DAG 2

Mjölk, flingor, mandel. Hårt bröd med makrill. Te/kaffe.

Lapskojs: mos med köttbitar från konserv, morötter, olja. Konserverad frukt.

### DAG 3

Gröt, mjölk, sylt. Hårt bröd med mjukost/marmelad. Te/kaffe.

Köttfärsås och makaroner. Majs, oliver. Hårt bröd med mjukost. Konserverad frukt.

### DAG 4

Mjölk, flingor, mandel. Hårt bröd med makrill. Te/kaffe.

Köttbullar i sås med pulvermos och lingonsylt. Gröna bönor, olja. Hårt bröd. Konserverad frukt.

### DAG 5

Gröt, mjölk, sylt. Hårt bröd med mjukost/marmelad. Te/kaffe.

Nudlar med saltorkade tomater, grillad paprika och laxbollar.

### DAG 6

Hårt bröd med makrill i tomatsås. Torkad frukt/nötter. Te/Kaffe.

Tomatsoppa med pasta eller krutonger och pesto. Hårt bröd, valfritt pålägg.

### DAG 7

Gröt, mjölk, sylt. Hårt bröd med mjukost/marmelad. Te/kaffe.

Pasta med vita bönor i tomatsås. Konserverad frukt.



# MIDDAG

Couscous med grillad paprika, saltorkade tomater, tonfisk. Hårt bröd, hummus.

Ravioli, gröna bönor med olja. Hårt bröd, valfritt pålägg. Konserverad frukt.

Wrap (tortilla) med tonfisk, majs-korn, oliver, mjukost.

Couscous med lufttorkad korn och ajuar. Marinerade bönor.

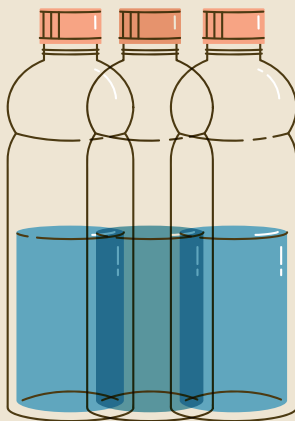
Gulaschsoppa med lite olja. Hårt bröd med valfritt pålägg. Konserverad frukt.

Spaghetti med krossade tomater och röda linser. Nyponsoppa.

Pannkakor gjorda av mix alt. egna pannkakor med sylt. Hårt bröd. Konserverad frukt och mandel.

## Menyförslag för en vecka

Mat som är lätt att laga, värma eller äta kall. Utgå från livsmedel som alltid ska finnas hemma. Fundera hur omväxlande du vill äta och hur maten kan tillagas utan el och vatten. Addera gärna mellanmål i form av nötter, torkad frukt, hårt bröd och choklad.



## Glöm inte vattnet!

Vatten behövs både som dryck och till matlagning. Räkna med minst tre till fem liter per person och dygn.



## Bra att ha i skafferiet

- Te/Kaffe
- Honung, socker
- Mjöl, bakpulver, torrjäst
- Salt, buljong, tomatpuré, kryddor



Skanna koden för information om hemberedskap från MSB





## ANORDNA ETT ANNORLUNDA FREDAGSMYS!

Att ha en god hemberedskap möjliggör att du kan klara dig utan samhällets hjälp i en vecka. Årets krisberedskapsvecka 26 september till 2 oktober har som syfte att öka allmänhetens kunskap och känedom om beredskap.

I år är krisberedskapsveckans tema **mat** och som en del av Bilkårens insats lanserar vi konceptet Beredskapsmiddag – ett annorlunda fredagsmys där du som medlem har en viktig roll.

**FREDAG DEN 30 SEPTEMBER**, under krisberedskapsveckan, är du välkommen att bidra med öka medvetenheten kring hemberedskap bland våra nära och kära. Samla er runt det traditionella fredagsmyset vid middagsbordet hemma och diskutera er hemberedskap tillsammans.

Vi hoppas att hundratals Bilkårister vill vara med. Det är med gemensam kraft vi hushåll för hushåll, kan bidra till att stärka Sveriges motståndskraft och beredskap. ☺

### Så här deltar du i kampanjen

- 1 Anmäl dig genom att skanna koden 
- 2 Bjud in nära och kära till en middag fredag den 30 september
- 3 Ägna en stund av middagen åt att prata om er hemberedskap
- 4 Tillsammans har vi bidragit till ökad beredskap!

*Några dagar innan skickar vi ut information och ett samtalsunderlag du kan använda under er middag.*

**Vill du engagera dig på fler sätt?** Flera kårer arrangerar aktiviteter under veckan. Kontakta din lokala kår och se vad som är på gång. Läs mer på [bilkaren.se/krisberedskapsveckan2022](http://bilkaren.se/krisberedskapsveckan2022)





När Maj Gottarp var femton år segnade en nära anhörig ner och de fick kalla på ambulans. Hon upplevde väntan som mycket lång och där och då bestämde Maj sig för att bli ambulansförare.

## Bilkåren gav lång karriär i ambulansen

Ett år efter händelsen fick hon ett vykort med texten "Vill du köra ambulans? Gå med i Kvinnliga Bilkåren". Maj bodde då i Småland och tog kontakt med Värnamo Bilkår. Hon tog motorcykeln till sin första kårafton och det blev startskottet för en lång samvaro med Bilkåren.

**SOM 18-ÅRING** 1981 och med färskt bilkörkort genomförde Maj grundkurs ambulanssommars på T1 i Linköping följt av grundkurs vinter. Unga tjejer i uniform som körde mycket orientering med ambulans runt i staden väckte en hel del uppmärksamhet på den tiden.



Året efter var det dags för fortsättningskurs sommar och vinter innan hennes krigsplaceringen.

På eget initiativ gjorde Maj praktik på fyra veckor vardera på Gislaveds och

→ Bilkåren har hjälpt mig att få det yrke jag ville, berättar Maj.





➔ Reputbildning på ambulansen, Sandö år 1996.

Värnamos ambulansstationer för att skaffa sig mer erfarenhet.

1983, NÄR MAJ var 20, flyttade hon till Sundsvall dit också krigsplaceringen flyttades. Maj genomförde repetitionskurs i Östersund och fick sen sommarvikariat på ambulansen i Sundsvall. Hon var då den första kvinnan som arbetat där. Efter sommaren läste hon en termin på högskolan i ett steg mot att bli ambulanssjukvårdare.



➔ Tyvärr har Bilkårens uppdrag för Socialstyrelsen avslutats.

1985, EFTER NÅGRA dagars reputbildning på ambulansen och Räddningstjänsten i Härnösand, ringde Räddningschefen och ville att hon skulle söka sommarvikariat som brandman. Efter tuffa brandmanstester antogs Maj och blev därmed Sveriges första kvinnliga heltidsanställda

brandman. På den tiden var inte ambulans och brand delade så man hade också ambulanstjänst.

Via Bilkåren hade Maj fått utbildning till sjukvårdsinstruktör. Efter många steg i utbildningen var hon klar 1997 men tyvärr avslutades Bilkårens uppdrag för Socialstyrelsen något år senare. Maj valde då att teckna civilt bandvagnsavtal med Svenska Kraftnät.

– Det är bland det roligaste jag gjort, säger hon.

**KRAVEN FÖR ATT** få arbeta i civil ambulans har ändrats under åren och 1999 påbörjade Maj sin utbildning till sjuksköterska, som hon jobbar som även i dag.

Hon har också ett stort engagemang i Röda Korset som Internationell delegat och jobbar vid kris och krig ut i världen, men även hemma i den lokala krisberedskapsgruppen.

– Bilkåren har hjälpt mig att få det yrke jag ville, tack vare den omfattande och avancerade utbildningen man fick med ambulansavtalet, säger Maj som nu varit medlem i Bilkåren i 41 år. ☺

## GAMLA AMBULANSVTALET

Kursupplägget var anpassat till de möjligheter som fanns på olika platser vad gäller instruktörer, fordon och övrigt materiel.

Förutom den rena sjukvårdsbiten som bärbärning, uppklippning av fordon, dragning av räddningspulka, räddning ur isvak ingick även motortjänst, bilorientering, resande av radiomast med mera. När bilkåristerna var färdigutbildade fick de möjlighet att göra praktik på en riktig ambulans. Det var praktik

på skarpa uttryckningar, vilket gav en insikt i vad de var utbildade för.

### Några av de bilkåristerna som hade ambulansavtalet var:

Gunilla Flink, Asjv Fk Tylebäck 1974 (på ptgb903) och AsjvFk Vinter Gräsmark 1992 (på ambulans).  
Berit Söderlund Asjv Marma 1983 och vinter 1984 allt på ambulans  
Katarina Vestlund Asjv Marma sent 80-tal på ambulans, Asjv Vinter Ånn 1991 Bandvagn206

## Bilkårister på Tylöbackläger lär sjukvård och sjuktransport



Kursdeltagare tränar bärlift och lastning av ambulans och transportfordon.

HALMSTAD: Fatta — lyft — framt! Så kan det låta när bilkårister på kurs i Tylöback utanför Halmstad tränar lastning av ambulanser. 59 bilkårister från Kiruna i norr till Ystad i söder är t o m den 11 augusti upptagna med att lära sjukvård, sjuktransport och motortjänst på Tylöbacklägret. Kursen är en fortsättningsutbildning för krigsplacerade på beredskapsjukhus.

Samtliga deltagare har genomgått grundutbildning, vilket innebär att de i krigstid ska tjänstgöra som förare vid beredskapsjukhusen. Nu bygger de på sin utbildning med en sextio timmars kurs i främst sjukvård och sjuktransport.

Under krig ska dessa bilkårister bli förare för skadade från kärntill beredskapsjukhusen, hjälpa till vid evakueringar och kunna tjänstgöra vid larmcentraler.

### SANERING

På kurschemat står t ex sanering av fordon vid epidemi, skadesortering, arbetsledning, skyddstjänst. Eleverna — mellan 20 och 60 år — lär sig också ta hand om trafikskador, bränn- och kylskador och fall av hastig medvetelöshet. Att passa dropp, ge syrgas, bistå vid en nödförlossning är viktigt för en krigsplacerad bilkårist att kunna.

### STORÖVNING

På torsdag kväll blir det storövning vid Skedalahed — med bilorientering och hjälp åt skadade. Dagen därpå åker gruppen på studiebesök till ambulansens larmcentral.

När HN besökte Tylöbacklägret höll deltagarna som bäst på med bärlift och lastning av ambulans och transportfordon. De fick instruktioner om hur man använder den utrustning som finns i ambulansen.

Tylöbacklägret är enda platsen i landet som har utbildning i "civil krigssjukvård". Efter genomgången kurs kan deltagarna också bli vägsamariter.

➔ I krigstid skulle bilkåristerna tjänstgöra som förare vid beredskapsjukhusen.

➔ Det övades för fullt med att bära bår och att stoppa in båren i fordonet, här i Tylösand år 1974.



➔ Det var många ambulanser som rullade på Bilkårens kurser. Här i Marma på 1980-talet.

# Ambulansbilkårister



➔ Det var inte bara sjukvård utan även motortjänst, Marma år 1983.



➔ Ett glatt gäng på en fortsättningskurs i Ånn år 1991.

## VÅRA UPPDRAG

Bilkåren utbildar förare till den militära och civila delen av totalförsvaret. Utbildningen är vägen mot målet – en befattning i Hemvärnet eller ett uppdrag för någon av våra samverkande civila myndigheter.

# VÅRA UPPDRAG

Alla våra utbildningar syftar till att du ska kunna ha en uppgift i totalförsvaret. Beroende på om du är intresserad av den militära eller den civila sidan, ser utbildningsgången olika ut. Olika uppgifter kräver helt enkelt olika utbildningar.

**OM DU VÄLJER** den militära sidan blir du soldat och fordonsförare i Hemvärnet. Du genomgår en antagningsprövning och skriver en utbildningsplan för din väg dit. I första hand hjälper din kår dig att skriva en utbildningsplan, men i vissa delar av landet har vi också regionala utbildningshandläggare som kan hjälpa dig. Din utbildningsstege börjar alltid med en grundläggande soldatutbildning för frivilliga, GU-F.

**VÄLJER DU DEN** civila sidan skriver du ett avtal om att stå till förfogande om det skulle behövas. Du ingår då i "pooler" med frivilliga förstärkningsresurser avsedda att stötta en viss myndighet. Bilkåren har uppdrag för Svenska Kraftnät, Trafikverket, Polismyndigheten, Energimyndigheten och ett antal Länsstyrelser.

Alla våra uppdrag utgår från att det ska finnas ett behov, därför varierar det från år till år vilka utbildningar som genomförs. Behovet, tillsammans med lämplighet utifrån fysik och mental uthållighet för utbildning, övning och insats avgör vilka som kan påbörja olika utbild-

ningar. Kontakta gärna din lokala kår om du vill få detaljerad information om ett specifikt uppdrag.

Varje person kan bara ha en befattning/uppdrag. Du kan alltså inte både vara engagerad i Hemvärnet och ha en överenskommelse med en civil myndighet. Det enda undantaget är FRG (Frivilliga Resursgrupper). Där kan du vara engagerad även om du har ett annat avtal/överenskommelse. ☺



**LÄS MER!** om våra uppdrag på [bilkaren.se/utbildningar](http://bilkaren.se/utbildningar)



## DEN CIVILA DELEN AV TOTALFÖRSVARET

Som förare i den civila delen av totalförsvaret ingår du som en frivillig förstärkningsresurs för samhällets krisberedskap.

# MOTOR OCH TRANSPORTENHET (MTE)

En motor och transportenhet är en regional resurs som är kopplad till en länsstyrelse. I varje MTE finns det förare med olika behörigheter, elverksoperatörer och ledningspersonal. I händelse av svåra samhällsstörningar som brand, översvämning eller storm kan länsstyrelsen kalla in frivilliga förstärkningsresurser från MTE för att få hjälp med transporter av material, utrustning, förnödenheter eller personal.

### BUSS-, LASTBIL- ELLER LASTBIL MED SLÄPFÖRARE

➔ Den från början rätt beskedliga branden i skogen har brett ut sig och täcker nu flera kvadrat-

kilometrar. Räddningstjänsten jobbar febrilt sedan flera dygn tillbaka, men på grund av den kraftiga vinden fortsätter branden att sprida sig. Nu är den bara några kilometer från bostadsområdet och man beslutar att man måste evakuera alla boende där. Bussförarna i motor och transportenheten i länet rycker in och bistår kommunen. 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

➔ Terrängen är svår så det är stora problem med att få fram vatten till släckningsarbetet vid den kraftiga branden. Bandvagnsförarna i motor och transportenheten i länet är till stor hjälp. 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.

### MINIBUSSFÖRARE OCH LOGISTIKER I MTE VÄSTRA GÖTALAND OCH GÄVLEBORG

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

### LEDNINGSPERSONAL

➔ En MTE leds av en ledningsgrupp be-

stående av fyra personer där du ingår. 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.

### ELVERKSOPERATÖR

➔ 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 hålla elverken i drift krävs kunnig personal som kan tanka dem och se till att de fungerar efter ordning.

***”BUSSFÖRARN  
I MOTOR OCH  
TRANSPORT-  
ENHETEN I LÄNET  
RYCKER IN OCH BI-  
STÅR KOMMUNEN.”***

## ENERGIMYNDIGHETEN I SÖDERMANLAND

Som förare i Energimyndighetens transportpool är din huvudsakliga uppgift att stötta med persontransporter mellan myndighetens olika arbetsplatser, främst i södra Mälardalen.

### MINIBUSSFÖRARE

➔ Du utbildas på minibuss, men

kan också komma att köra personbil. Transportpoolen är en relativt liten grupp förare, där några kommer att utbildas lite extra för att kunna stödja med logistikplanering.

**"FÖR ATT KLARA BE-  
LASTNINGEN  
BESLUTAR  
MYNDIG-  
HETEN ATT  
KALLA IN BIL-  
KÅRISTER..."**



## TRAFIKVERKET OCH SVENSKA KRAFTNÄT

### BANDVAGNSFÖRARE

➔ Du ska 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. Du hjälper till att lasta in materien i bakvagnen, tar en sista koll på kartan över sträckan du ska köra, ger klartecken på Rakel och ger dig i väg med bandvagnen.

### ELVERKSOPERATÖR

➔ Som elverksoperatör för Svenska kraftnät är det din uppgift att köra ett av de dieseldrivna elverk som finns runt om i Sverige som reservkraft. För att hålla

➔ När tåg- och vägtrafik har svårigheter att komma fram kallas bandvagnsförarna in.

elverken i drift krävs kunnig personal som kan tanka dem och se till att de fungerar efter ordning.

Reservkraftaggregat behövs och du kallas in för att drifva det.



# POLIS- MYNDIG- HETEN

Som förare för Polismyndigheten ingår du som en frivillig förstärkningsresurs för samhällets krisberedskap. Du ska kunna köra ditt fordon, orientera med hjälp av karta (kompass) och kommunicera via kommunikationssystemet Rakel.

## DRIVMEDELFÖRARE TILL POLISFLYGET

➔ Polisens helikopter är tillsammans med andra myndigheter insatta i en större sjöräddningsinsats vid Sveriges kust. Det är långt till närmsta drivmedelsanläggning för helikoptrarna och för att kunna öka verkningstiden i luften beslutas det att Polisens mobila tankanläggning ska köras ut till insatsplatsen. Du kallas in för att hämta en lastbil med drivmedelstankar på ett flak för att köra det till insatsplatsen. Du ska bistå med transport av lastbilar med mobila drivmedelstankar för att minska transportsträckorna till fasta drivmedelsanläggningar för polisens helikoptrar.

Du ska kunna köra

➔ Som drivmedelsförare ska du stödja polisflyget med att köra mobila tankstationer till insatsplatsen.

lastbilen, hantera lastväxlersystemet, orientera med hjälp av karta och kunna ge första hjälpen. Som drivmedelsförare utbildas du också för ADR-behörighet för att kunna transportera drivmedel.



**"DU SKA INTE BARA  
KÖRA LASTBILEN UTAN  
ÄVEN KUNNA HANTERA  
LASTVÄXLARSYSTEMET  
OCH ORIENTERA."**

## BANDVAGNS-, BUSS- OCH LASTBILSFÖRARE

➔ Du ska bistå med transporter när polisen behöver utrymma många människor eller viktig materiel på kort tid.

## LOGISTIKER FÖR POLISMYNDIGHETEN

➔ Bilkåren kallas in för att tillsammans med Polisens kunna planera och delta i ledningen av transporter vid storskalig utrymning. Du ska verka i en stabs miljö som ibland kan vara stressig, men där du behöver kunna analysera och planera så att fordon och förare kan lösa sin uppgift.

## DEN MILITÄRA DELEN AV TOTALFÖRSVARET

**Som fordonsförare i den militära delen av totalförsvaret bär du samma stridsutrustning som övriga soldater i ditt förband och du hanterar ditt tjänstevapen, Ak 4B väl. Genom att öva med ditt förband får du den kompetens du behöver för att kunna lösa dina uppgifter i skarpt läge för du ska även kunna skydda dig själv och ditt fordon.**

## HEMVÄRNET

I din befattning som förare i Hemvärnet ska du kunna delta i fordonsmarscher. Det innebär att du och andra förare kör era fordon i grupp efter en uppgjord plan, där vägval, alternativa vägar, tankning och reparationer är bestämda på förhand. Som förare ska du även kunna delta i eskortkörningar. Då ska du köra tillsammans med ett fordon som du skyddar. Som förare ansvarar du för att vårda ditt fordon och du måste också kunna hantera skador på fordonet.

Det är du som ansvarar för att transporterna med

fordonet sker på ett säkert sätt. Du måste vara en säker och stabil förare oavsett om du färdas i stadsmiljö, på landsvägar, små grusvägar eller i terräng och oavsett vilka väderförhållanden som råder. Därför är det viktigt att du är noggrann som person. Du måste vara rutinerad på att köra ditt fordon och van att tempoväxla och agera snabbt i pressade lägen.

### TERRÄNGBIL 30/40 ELLER LASTBIL

➔ Klockan närmar sig midnatt och du och din grupp mar-

scherar under tystnad genom skogen. Du och en grupp andra förare har i uppdrag att transportera ammunition från närmaste regemente till en grupperingsplats i skogen. Där vägen tog slut hoppade ni ur era fordon för att fortsätta till fots den sista biten. Du vet att ni har ytterligare en timme kvar att gå och du längtar efter att få din välbehövliga dygnsvila på sex timmar. Under morgondagen ska du utföra flera transportuppdrag som kommer att kräva full fokus.

➔ Det är viktigt att du som fordonsförare är noggrann som person.





## BUSS

➔ Bataljonen inleder årets krigsförbandsövning. Efter inryckning och kort uppställning ska bataljonsstaben och bevakningskompaniet förflyttas ut till sina respektive områden. Bussförarna är redo att skjutsa ut personalen, men först genomför du tillsyn före körning och stämmer av dagens körningar tillsammans med din transportgruppchef. Som bussförare inom Hemvärnet är det din uppgift att transportera personal.

## BANDVAGN

➔ Din huvudsakliga uppgift som bandvagnsförare inom hemvärnet är att transportera personal och materiel. Den vanligaste placeringen för bandvagnsförare är i en insatspluton.

Din speciella kompetens som bandvagnsförare är att genomföra transporter där vägarne tar slut men där förbandet måste fram. Det innebär att dina uppdrag kan ske i såväl stadsmiljö som i svårframkomlig skogsterräng och under olika typer av väder. Du utbildas i körning under både sommar- och vinterförhållanden. Det är en fördel om du har ett intresse för fordon, motorer och logistik.

## PB8/MINIBUSS MED TUNGT SLÄP

➔ När du kör Pb8/minibuss med släp är du specialist i en i ett underrättelsekompani i hemvärnet eller i en trafikpluton. Du kan också vara sjukvårdare i en hemvärnssjukvårdsgrupp eller ingå i ett båtkompani i hemvärnet.



➔ **Alla fordon ska kunna framföras trafiksäkert på olika vägtyper, under olika förhållanden på varierande underlag. En del fordon ska även kunna framföras i terräng.**

Som underrättelsesoldat ingår du i ett kompani som har till uppgift att spana och ytövervaka för att samla information. Ett typiskt uppdrag kan vara att upprätta en skyddad observationsplats med sikt över till exempel en bro och att sedan hålla uppsikt över, och lämna underrättelser om aktiviteter vid bron. Dina uppgifter kan vara att transportera gruppens personal och materiel, vårda och underhålla förbandets fordon och att upprätta, bryta och försvara er grupperingsplats.

Trafikplutonens uppgifter kan vara att leda och dirigera större militära transporter eller att rekognoscera lämpliga färdvägar.

## TRAFIKSOLDAT I EN TRAFIKPLUTON

➔ Hela bataljonen ska förflyttas en längre sträcka. Trafikplutonen har uppgiften att rekognoscera lämpliga färdvägar och

underlätta marschen. Din uppgift som trafiksoldat kan vara att både dirigera trafik och att hjälpa med transporter av materiel.

Det finns trafikplutoner i Härnösand, Stockholm, Skövde och Revinge, så förarna i trafikplutonen bör bo inom rimligt avstånd till dessa orter. Trafikplutonens uppgift kan vara att leda fordon vid långmarscher, att rekognoscera lämpliga färdvägar, att stödja Trafikpoliserna med trafikkontroller enligt stödförordningen eller att genomföra militära vägtrafikkontroller.

Som trafiksoldat/förare ska du både kunna köra ditt fordon, ha goda orienteringskunskaper och lösa dina uppgifter inom gruppen. Du blir också förordnad som trafikpost.

**”ETT TYPISKT UPPDRAG KAN VARA ATT UPPRÄTTA EN SKYDDAD OBSERVATIONSPLATS.”**



# BILKÅRS- LANDDET



➔ Representanter från alla frivilliga försvarsorganisationer stod redo att berätta om engagemang inom Sveriges beredskap.

## Försvarsdag i Malmö

**Den 18 juni arrangerades en nationell totalförsvarsdag i Malmö.** Under dagen

fick allmänheten lära sig mer om det svenska totalförsvaret, delta i prova på-aktiviteter, träffa myndigheter och frivilliga försvarsorganisationer.

Malmö Bilkår fanns på plats med fordon och information och Bilkårens Samuel Somo bemanande MSBs monter om frivilliga försvarsorganisationer som tillsammans med Carina Wiro från Civilförsvarsförbundet.

## Stort engagemang för Bilkårens trafikdag

**Bilkårens trafikdag genomföres i år för tredje gången. Tidigare har den legat på hösten, men har i år flyttat till våren.**

Många av de olika aktiviteterna har med anledning av årstiden haft anknytning till cykling. 15 av våra kårer kampanjade och löste olika uppdrag. Bland annat delades mer än 1500 flygblad ut. De ordnade också tipstävling och räknade hjälmanvändning hos cyklister. Några av besökarna blev så nyfikna på Bilkåren att de blev medlemmar.

– Trafiksäkerhet är ett av våra verksamhetsområden i Bilkåren och denna aktivitet blir ett handfast sätt att bidra med kunskap till allmänheten. Man kan inte bli annat än glad och stolt när våra engagerade medlemmar möter allmänheten och pratar trafiksäkerhet under lite lekfulla former. Varje liten insats gör skillnad för ett trafiksäkrare Sverige, säger en nöjd riks-bilkårchef Inger Karlsson. ☺



➔ Trafikdagen inleddes med att, på digital väg, tilldela Susanne Gunnarsson, en av våra kärfunktionärer, Bilkårens trafiksäkerhetsstipendium.

## ÖREBROKÅREN ORDNADE SOMMARTRÄFF

Örebrokåren har under det första halvåret fått mer än sextio nya medlemmar vilket naturligtvis är fantastiskt roligt, men också utmanande.

–Vi behöver ordna fler medlemsaktiviteter för att de nya ska komma in och lära känna kåren, säger Anki Ågren, vice kårchef. I juli ordnade vi en sommarträff där vi särskilt bjöd in alla nya. Vi ordnade fika och korvgrillning, en liten bilorientering och några somriga trekampsaktiviteter och det

blev uppskattat! Vi blev tjugo personer och då känns det ju kul att ordna aktiviteter, fortsätter Anki.

–Allra roligast är att det blev en blandning av medlemmar, både nya och de som varit med länge. Några ville passa på att snacka om kommande utbildningar och funderade på vilken väg de skulle välja. Det passade bra att medlemmar som nyss hade gått kurs kunde berätta om hur det är att gå bandvagnsutbildning.





➔ FRG är ett civilt engagemang för den som vill göra insatser i sin egen hemkommun.

## Bilkåren har fått nytt uppdrag i FRG

Frivilliga Resursgrupper, FRG, genomgår en omfattande utveckling. Nya grupper tillkommer och nya funktioner kommer att tillföras.

MSB har beslutat att påbörja ett arbete för att tillföra "specialister" till FRG. Bilkåren ska rekrytera och utbilda minibussförare som ska placeras i FRG. I framtiden kan det även bli aktuellt med andra fordon. Intensivt planeringsarbete pågår, men klart är att det kommer att genomföras tre kurser redan under denna höst.

FRG är ett civilt engagemang för våra medlemmar som vill göra insatser i sin egen hemkommun. Än så länge är det dessutom möjligt att kombinera det med ett avtal med exempelvis Hemvärnet eller Trafikverket.

Utbildningen till förare i FRG börjar med en grundutbildning för FRG (36 timmar på hemmaplan) och fortsätter sedan med en GU Minibuss FRG (tre dagar). Om man inte hunnit med sin grundutbildning finns möjlighet göra utbildningarna i omvänd ordning. Det går även bra att anmäla sig till förarutbildningen om man redan är med i en FRG. 🗳️



**LÄS MER!** om Frivilliga Resursgrupper på [bilkaren.se](http://bilkaren.se)

### FAKTA

Frivilliga Resursgruppen är en resurs i den kommunala krisberedskapen med kommunen som primär uppdragsgivare. Varje kommun fattar själv beslut om FRG ska finnas i kommunen. FRG består av många olika kompetenser som kan behövas vid en kris. Medlemmarna kommer från olika frivilligorganisationer, bland annat Bilkåren. Det är liksom tidigare Civilförsvarsförbundet som ansvarar för och samordnar FRG i landet, men Bilkåren och alla övriga frivilliga försvarsorganisationer har ett rekryteringsansvar till FRG.

### TJEJTRÄFF I ÖSTERSUND

Östersunds Bilkår ordnade en tjejträff som uppföljning till Våruset i juni.

Tack vare marknadsföring på Facebook och flyers på Våruset kom 35 tjejer i olika åldrar till träffen på Frösön. Kårchefen Jonny Rothoff och styrelsemedlemmen Linda Ivarsson var nöjda.

– Vilket intresse och så roligt!, sa de med en mun när båda länsstidningarna och Sveriges radio var på besök.

Kvällen började med en fika och fortsatte sedan med en timmes presentation av Bilkåren och våra uppdrag. Efter det var det dags att få provåka bandvagn och få chansen att klättra runt, provsitta och ta selfies. Besökarna var verkligen intresserade och tyckte det var en toppenkväll.

Flera av dem blev medlemmar och har nu siktet inställt på att utbilda sig.

# 1460

Välkomna alla nya medlemmar!  
Sedan årsskiftet har vi rekryterat 1452 nya medlemmar.





**HUR  
BEREDD  
ÄR DU?**



**GÖR TESTET!**

**SKANNA KODEN!**

**BILKAREN.SE**