



BILKÅRISTEN

NUMMER FYRA 2026

ATT KUNNA INNAN
DET HÄNDER
OCH ATT VÅGA
NÄR DET HÄNDER

RIKSDAGEN STÄRKER
SIN EGEN BEREDSKAP

ENGAGEMANG

som gör skillnad

SE Alert • Checklistor • Titta inte bort



INNEHÅLL NUMMER 4 2026

**UTGÅNGSPUNKTER
FÖR TOTALFÖRSVARET SID 4-6**
Så ska landet rustas för kris och krig.

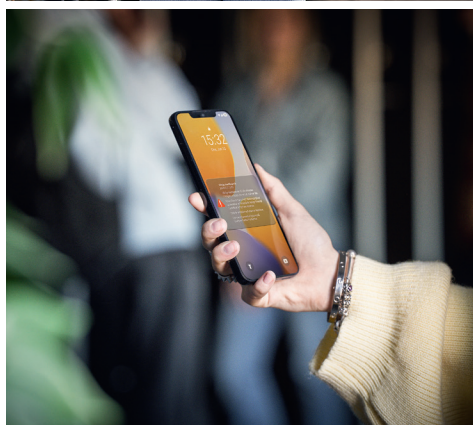
MEDLEMSPORTRÄTT SID 12-13
Åke Hultqvist: "Sjukvårdsutbildning är viktigt både för vår roll i totalförsvaret och i vardagen."

STOPPA BLÖDNINGEN SID 14-15
Dina händer kan rädda liv.

PROVA PÅ KURS SID 16-20
Vi har följt några av tjejerna som vill hitta sin plats i totalförsvaret.

GÄSTKRÖNIKA SID 21
Andreas Norlén om Riksdagens roll som central arena och symbol.

VIKTIGT ENGAGEMANG SID 22-23
Bilkårister om varför de engagerat sig.



TITTA INTE BORT

Ibland talas det om de sju döds-synderna – högmod, girighet, avund, vrede, frosseri, lättja och lust. Men om jag skulle lägga till en åttonde, eller välja den som gör mest skada i vår tid, skulle jag välja likgiltigheten.

Likgiltighet är sällan högljudd. Den skapar inga rubriker. Den visar sig istället genom tystnad. När vi läser om krig, konflikter, våld och hat och tänker att någon annan säkert tar hand om det. När vi tittar bort istället för att engagera oss.

Det märkliga är att de flesta av oss egentligen vill göra gott. Undersökningar visar att 9 av 10 svenskar vill ställa upp vid kriser och att många är beredda att för-svara vårt land även med risk för sitt eget liv. Ändå fastnar vi lätt i våra egna liv, våra egna scheman och våra egna bekymmer. Då blir engagemang något vi tänker att vi ska ta tag i senare.

ETT SAMHÄLLE BYGGS av små handlingar. Ett vänligt hej till en ensam granne. Att

hjälpa någon bära en matkasse. Att säga ifrån när någon behandlas illa. Ett frivilligt engagemang. Varje liten insats kan verka obetydlig, men tillsammans skapar de nå-got mycket större – ett starkt samhälle som håller ihop även när kalla vindar blåser.

Vi lever i en orolig tid med många utma-nande samhällsproblem och det är lätt att tänka att ens egen insats inte spelar någon roll. Men historien visar motsatsen. För-ändring börjar nästan alltid med människor som väljer att inte vara likgiltiga. De som inte väntar på att någon annan ska agera. De som går från ord till handling.

Att hjälpa varandra handlar inte om att vara perfekt eller rädda världen på egen hand. Det handlar om att ta ansvar för den lilla del av världen som vi faktiskt kan påverka. När många gör lite blir resultatet stort.

Om det finns en motkraft till likgiltighe-ten är det engagemang. Att se, lyssna och våga göra en insats. Det är här fram-tiden avgörs – i valet mellan att tänka "det angår inte mig" och att säga "jag kan hjälpa till".

I det här numret av bilkåristen vill vi visa exempel på engagemang som gör skillnad. ☺



Eva Blomqvist
RIKSBILKÅRCHEF



PIERRE ANDERSSON

SVERIGES BILKÅRERS RIKSFÖRBUND

Kollektivtrafikens hus
Centralplan 3
111 20 Stockholm

www.bilkaren.se
kansliet@bilkaren.se

Tel: 08-579 388 90

Bankgiro: 5118-4182
(även Totos fond, 5388-5547)

BILKÅRISTEN

Ansvarig utgivare:

Eva Blomqvist
Eva.blomqvist@bilkaren.se

Redaktör:

Redaktionsrådet
bilkaristen@bilkaren.se

Form och layout:

The Factory of Design
www.tfod.se

Tryck

& distribution:

Lenanders Grafiska AB

BILKÅRENS KANSLI

E-post: fornamn.efternamn@bilkaren.se

Generalsekreterare

Marie Larsson,
08-578 264 92

Administration och ekonomi

Annika Göthe
08-579 388 93

Maria Larsson
08-579 388 96

Yvonne Perman
08-579 388 97

Verksamhet

Kattis Hennström
08-579 388 92

Anki Ågren
08-578 264 90

Ingela Kronlund
08-578 264 91

Mats Gunnarsson
08-579 388 95

Niklas Stålebring
08-579 388 99

Peter Tuvegård
08-579 388 94

Sigrid Östergren
08-579 388 98

Susanne Wieselgren
08-579 388 91

Carsten Flensburg
08-578 264 93

Morgan Öberg

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



Instagram: @bilkaristen

Facebook: facebook.com/BilkarenSveriges
BilkarersRiksförbund **Youtube:** Sök: Bilkåren

Blogg: bilkaren.se/blogg

2025-2030:

UTGÅNGSPUNKTER FÖR TOTALFÖRSVARET

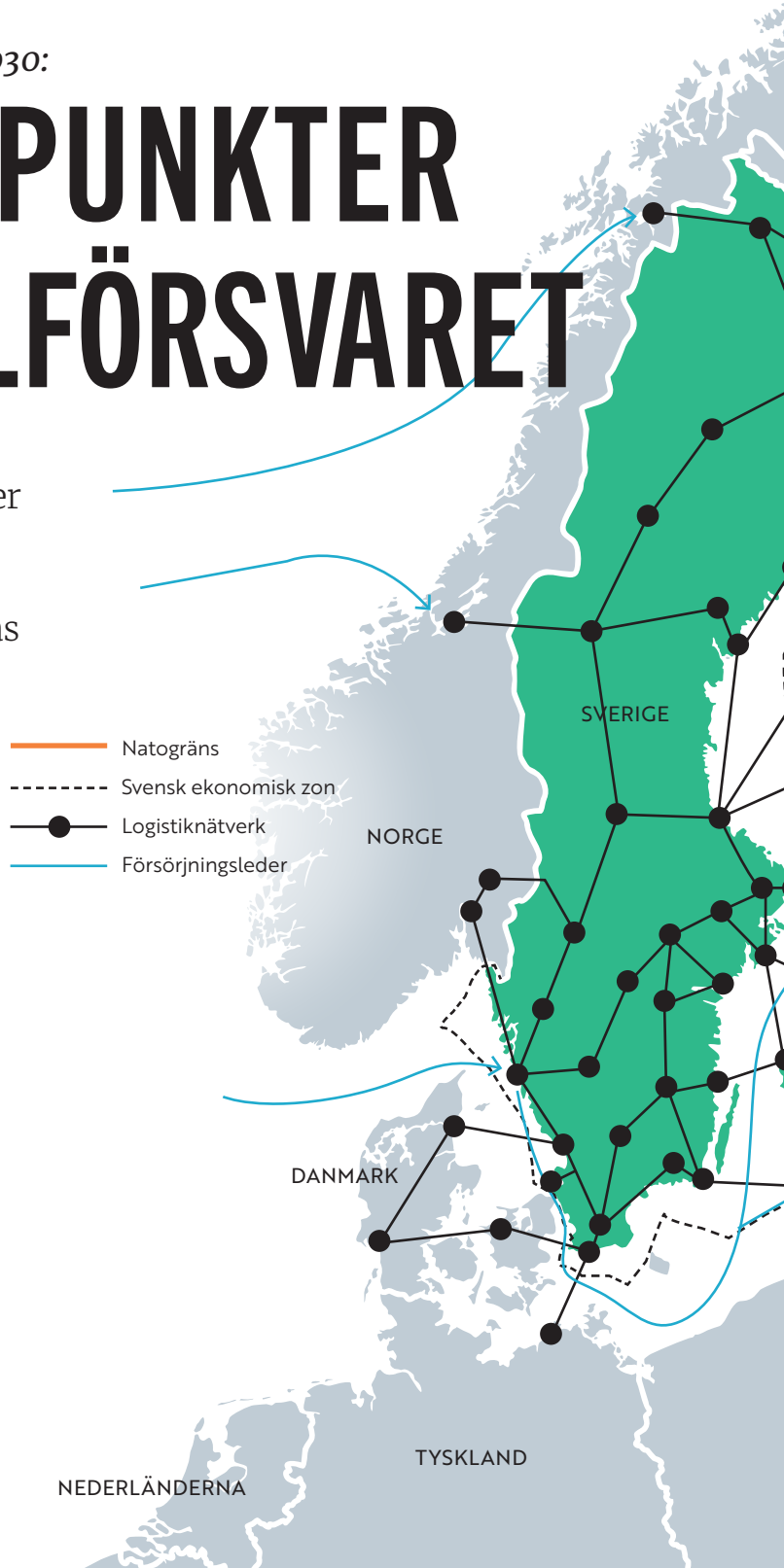
Sveriges Natoanslutning ställer nya krav på totalförsvaret. En ny planeringsinriktning beskriver hur landet ska rustas för kris och krig.

I september 2025 gav Försvarsmakten och MSB (numera MCF) ut *Utgångspunkter för totalförsvaret 2025-2030*. Dokumentet utgör grunden för Sveriges planering och utveckling av totalförsvaret under perioden 2025-2030. Ett viktigt budskap i dokumentet är att medlemskapet i Nato har förändrat förutsättningarna för det svenska totalförsvaret i grunden. De förändringarna gör att det i större utsträckning än tidigare behövs samordning mellan civilt och militärt försvaret.

DET ÄR FRAMFÖRALLT inom tre områden som totalförsvaret behöver anpassas:

- försvar av Natos yttre gräns istället för enbart av svenskt territorium,
- förmåga att kunna verka här och nu för att agera avskräckande redan i fredstid, samt
- Sverige som baserings- och transiteringsområde samt uppgifter kopplat till detta.

UTGÅNGSPUNKTERNA BASERAS PÅ sju dimensionerande typsituationer som kan ske sam-

- 
- Natogräns
 - - - Svensk ekonomisk zon
 - Logistiknätverk
 - Försörjningsleder

FAKTA

DET ÖVERGRIPANDE MÅLET FÖR TOTALFÖRSVARET

Det övergripande målet för totalförsvaret är att ha förmåga att försvara Sverige och vår befolkning mot väpnat angrepp, hävda vårt lands självständighet, suveränitet och territoriella integritet samt medverka till försvaret av allierade. Verksamhet inom totalförsvaret ska kunna bedrivas enskilt och tillsammans med andra, inom och utom landet och i enlighet med Sveriges åtaganden som medlem i Nato.

- främja vår säkerhet samt förebygga och hantera konflikter och krig genom att i fredstid genomföra operationer på vårt eget territorium och i närområdet samt delta i internationella fredsfrämjande insatser,
- skydda samhället och dess funktionalitet genom att med befintlig förmåga och resurser bistå övriga samhället såväl i fred som vid höjd beredskap.

Målet för det militära försvaret:

- försvara Sverige mot väpnat angrepp,
- hävda Sveriges territoriella integritet,
- värna rättigheter och nationella intressen utanför svenskt territorium i enlighet med internationell rätt,
- inom ramen för Natos kollektiva försvar och uppgifter i övrigt, uppfylla Sveriges åtaganden som medlem i Nato,

Målet för det civila försvaret:

- säkerställa de viktigaste samhällsfunktionerna,
- inom ramen för Natos kollektiva försvar och uppgifter i övrigt, bidra till det militära försvarets förmåga,
- skydda civilbefolkningen,
- upprätthålla försvarsviljan och samhällets motståndskraft mot externa påtryckningar.



➔ Utgångspunkter för totalförsvaret 2025–2030 finns att ladda ner på mcf.se

tidigt och i kombination. Sveriges totalförsvaret ska kunna fungera under minst tre månader av ett omfattande krig i Europa. Under den tiden ska uthållighet skapas och möjlighet för samhället att ställa om till krigstida förhållanden. Civila verksamheter ska ha förmågan att klara minst två veckor med egna resurser. Samtidigt ställs krav på att skydda civilbefolkningen, inklusive särskilt sårbara grupper, bland annat enligt folkrättsliga principer.

DET VÄPNADE ANGREPPET är dimensionerande för hela totalförsvaret. De sju framtagna typsituationerna beskriver hur ett angrepp

skulle kunna se ut. Dimensionerande för totalförsvaret är att Sverige ska kunna hantera samtliga typsituationer parallellt, även då tid till förberedelser och omställning är begränsad.

1. Hybrida hot
2. Vårdlandsstöd/VLS (Host nation support/HNS)
3. Begränsat anfall mot norra Sverige
4. Anfall mot Gotland
5. Fjärrangrepp
6. Förstärkning av alliansens norra flank
7. Förstärkning av alliansen i Baltikumområdet

Bedömningen är att typsituationerna hybrida hot (1), vårdlandsstöd (2) och fjärrangrepp (5) är mer relevanta så länge den fullskaliga invasionen av Ukraina pågår. Rimlighetsnivån för övriga typsituationer ökar när Ryssland har haft möjlighet att bygga upp sin förmåga eller omgruppera större militära resurser.

UTGÅNGSPUNKTERNA LIGGER ÄVEN till grund för Myndigheten för civilt försvar ”Planeringsinriktning för krisberedskap och civilt försvar” som ger aktörer inom det civila försvaret vägledning för att skapa en ökad förmåga hos den egna myndigheten och



dess samhällsviktiga verksamheter, för att kunna hantera fredstida kriser och krig.

För Försvarsmakten är utgångspunkterna omhändertagna genom Försvarsmaktens strategiska plan 2025 (FMSP).

MALIN DREIFALDT

➡ Totalförsvarets förmåga att verka här och nu för att agera avskräckande redan i fredstid behöver anpassas.

FAKTA

TOTALFÖRSVAR

Totalförsvaret är den verksamhet som krävs för att förbereda Sverige för krig.

Militärt försvar

Militärt försvar är den verksamhet som bedrivs av Försvarsmakten och allierade med stöd av försvarsmyndigheter, delar av de frivilliga försvarsorganisationerna samt delar av försvarsindustrin

och övriga relevanta delar av näringslivet.

Det militära försvarets viktigaste funktion är att tillsammans med övriga allierade kunna möta väpnade angrepp riktade mot Sverige och andra allierade. Det militära försvaret upprätthåller i fredstid territoriell integritet genom bland annat planering, övningar och förmågeutveckling.

Civilt försvar

Civilt försvar är den verksamhet som statliga myndigheter, kommuner och regioner, näringsliv, frivilligorganisationer, arbetsmarknadens parter, trossamfund, enskilda individer samt förenings- och kulturliv med flera vidtar för att förbereda Sverige för krig.

I fredstid upprätthålls

totalförsvarets civila del – civila myndigheter och övriga aktörer – av planläggning och förmågeutveckling i syfte att möta de behov som behövs för att uppnå målen för det civila försvaret. Under höjd beredskap och då ytterst krig utgörs verksamheten av nödvändiga åtgärder för att upprätthålla målet för det civila försvaret.

Förmågan inom det civila försvaret 2026

Myndigheten för civilt försvar, tidigare Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, redovisar regelbundet en samlad bedömning av det civila försvarets förmåga.

I maj 2026 kom den senaste redovisningen. En av de tidigare var från februari 2022 då Ryssland nyligen mobiliserat sina väpnade styrkor vid Ukrainas gräns. Då var planeringen för höjd beredskap och krig svår att skilja från den fredstida krisberedskapen. Detta förändrades tydligt i samband med Rysslands angrepp på Ukraina.

SAMTIDIGT SOM KONFLIKTER pågår i bland annat Mellanöstern, Afrika och i delar av Sydostasien möts vi i Sverige av hybrida hot och hybrida attacker i form av sabotage mot infrastruktur, politiska påverkanskampanjer och återkommande cyberangrepp riktade mot samhällsviktiga verksamheter.

Rapporten visar att utvecklingen av det civila försvaret har tagit kliv framåt.

VIKTIGA FRAMSTEG HAR gjorts gällande lägesrapportering, liksom förmågan att kommunicera samordnat och uthålligt med allmänhet och media. Även gränsöverskridande samverkan har stärkts både mellan beredskapssektorerna och på nationell nivå.

Allt fler aktörer dimensionerar sin planering och sina åtgärder för höjd beredskap och krig. Konkreta



steg tas för att möta det skärpta säkerhetspolitiska läget: civilpliktiga utbildas, krigsorganisationer fastställs, beredskapslager byggs upp och det civila försvaret anpassar sig gradvis till de krav som ställs på Sverige som allierad i Nato.

Rapporten visar också på ett större engagemang på högsta ledningsnivå – hos statliga myndigheter, företag, frivilligorganisationer, kommuner och regioner.

ERFARENHETER FRÅN KRIGET I Ukraina, den förändrade hotbildningen och de förpliktelser som följer av Sveriges medlemskap i Nato har förändrat behoven i det civila försvaret och höjt ribban för den

förmåga som behöver finnas på plats.

Arbetet med att stärka det civila försvaret måste fortsätta och takten i utvecklingen av det civila försvarets förmåga behöver öka skyndsamt.

SEDAN 2024 ÄR målet för det civila försvaret att ha förmåga att:

- säkerställa de viktigaste samhällsfunktionerna,
- inom ramen för Natos kollektiva försvar och uppgifter i övrigt, bidra till det militära försvarets förmåga,
- skydda civilbefolkningen, samt
- upprätthålla försvarsviljan och samhällets motståndskraft mot externa påtryckningar.

När samhället stannar gäller det att vara redo.
En hemberedskap med nödvändiga prylar och en packad väska för snabb utrymning kan göra hela skillnaden.
Här får du checklistorna som hjälper dig att klara en kris.

CHECKLISTA FÖR HEMMET...



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 vecka
- Vattenrenings-tabletter

VÄRME

- Reservkamin
- Bränsle och tändkälla
- Sovsäck, filtar, liggunderlag, vinterkläder (lager på lager) gärna räddningfiltar
- Tätningslister isoleringsmaterial (till exempel frigolit, wellpapp)



BELYSNING/VÄRME

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



HYGIEN

- Hygienartiklar (till exempel tvål och schampo)
- Förbandslåda
- Husapotek/mediciner
- Våtservetter
- Toalettpapper
- Plastpåsar och soppåsar

ÖVRIGT

- Radio som drivs med batteri, solceller eller vev. Helst med alla tre alternativen och inbyggd lampa. Kom ihåg att P4 är kanalen för viktig samhällsinfo.
- Kontanter – gärna i olika valörer, fundera på vad du behöver under en vecka.
- Lista med viktiga kontaktuppgifter på papper
- Spel, kortlek
- Powerbank
- Silvertejp

Observera att listan inte gör anspråk på att vara komplett, utan ska ses som ett stöd för hemberedskap. Fundera själv på saker som är viktiga i ditt hem.



...OCH VID EVAKUERING



I de flesta typer av kriser ska du stanna kvar hemma och lösa dina arbetsuppgifter eller uppdrag inom Bilkåren men i några situationer kan det bli nödvändigt att utrymma bostaden. Det kan handla om skogsbrand, översvämning eller väpnad konflikt.

Här intill finns en lista som du kan använda som utgångspunkt om du måste lämna hemmet. En del kan du förbereda innan i en väska. Använd gärna en som kan bäras på ryggen vilket frigör dina händer. Du orkar dessutom bära större tyngd på ryggen. Om du inte vill lägga ner exempelvis pass kan du göra en papperskopia av pass eller körkort som reservdokument så att det finns på plats.

FÖRVARA LISTAN PÅ ett ställe som är synligt om ni bara är vuxna i familjen och prata om det i familjen om barnen inte är för små. Har barnen ryggsäckar som passar för deras viktigaste grejer på listan?

Skriv in ett datum i kalendern varje år där ni går igenom checklistan och krislådan. Byt ut saker som är föråldrade och komplettera.

Kom ihåg att vid skogsbrand eller annan evakuering kan det vara bråttom. Förbered så mycket det går och prova att packa och bära väska/ryggsäck så att du orkar bära och det viktigaste får plats. Inspiration till listan kommer från Civilförsvarsförbundet, Blå stjärnan och Personalvårdsförbundet. ☺

I EVAKUERINGSVÄSKAN

- ☐ Legitimation för samtliga familjemedlemmar (pass/ID-kort/körkort)
- ☐ Pengar (kontanter/kontokort)
- ☐ Mobiltelefon + laddare + Powerbank
- ☐ Nycklar
- ☐ Mediciner (kylväska till mediciner som kräver kyla)
- ☐ Dryck och mat/näring (gärna bestick/mugg/tallrik)
- ☐ Skallkläder som tål regn/blåst
- ☐ Klädombyte till samtliga familjemedlemmar
- ☐ Nödradio, gärna med inbyggd ficklampa och vev samt solcell
- ☐ Kniv
- ☐ Räddningsfilt (tunn folie som reflekterar, skyddar mot fukt)
- ☐ (Sovsäckar om det får plats)
- ☐ Om bostaden riskerar att förstöras, värdefulla föremål som foton och smycken kan tas med.
- ☐ Kramdjur till barnen för att skapa trygghet
- ☐ Tunnare lina, rep



CHECKLISTA

före din insats i totalförsvaret



Ofta fokuserar vi på de praktiska sakerna som vatten, mat och värme när vi informerar om hemberedskap. Det är superviktigt men minst lika viktigt är sociala och ekonomiska pusselbitar som ska fungera om du ska iväg på en insats i totalförsvaret.

ANHÖRIGA OCH HEMMET

☐ **Upprätta en plan med olika handlingsalternativ för din familj.**

Vart beger de sig om en evakuering från hemmet måste ske? Hur reser de? Har de aktuella id-handlingar/pass?

☐ **Är båda vårdnadshavarna krigsplacerade, eller är du ensam vårdnadshavare?** Säkerställ att det finns anhöriga eller andra lämpliga personer som är tillfrågade och genom fullmakt kan ta hand om barnen.

☐ **Kan du inte lösa tillsyn till barnen** har kommunen ett ansvar enligt socialtjänstlagen.

☐ **Informera personal på förskola och skola** om förändringen och påminn personalen om att inte ta upp negativ nyhetsrapportering från insatsområdet.

☐ **Lös situationen för dina äldre anhöriga.** Kommunen har ett ansvar enligt socialtjänstlagen (SoL) (2001:453).

☐ **Har du ett barn med funktionsnedsättning?** Kommunen har ett ansvar

enligt Lagen om stöd och service till funktionshindrade (LSS) (1993:387).

☐ **Lös tillsynen av ditt hem under frånvaron.**

Engagera anhöriga eller någon annan lämplig person. Upprätta ett skriftligt avtal kring hur denne får disponera din fastighet, ingående uppgifter och eventuell ersättning.

☐ **Har du husdjur eller boskap?** Säkerställ att någon lämplig person kan hjälpa dig med det.

☐ **Är du legal föräldradare** för barn eller äldre, fundera över om du behöver avsäga dig uppdraget.

☐ **Skapa attesterade papperskopior** på all viktig information.

RELATION OCH KOMMUNIKATION

☐ **Red ut eventuella problem och oenigheter före avresan.** Det är mycket svårare att lösa problem över telefon eller e-post.

☐ **Kom överens om hur just er kommu-**



nikation ska fungera under insatstiden. Diskutera när det passar bäst att prata i telefon och hur ofta.

EKONOMI OCH JURIDIK

☐ **Säkerställ genom fullmakt att någon lämplig person kan föra din talan** till myndigheter, kommun och eventuellt bank. Många myndigheter har färdiga fullmakter på sina hemsidor.

☐ **Lösenord, koder så att dina närmaste anhöriga kan komma åt dina konton.** Kom ihåg att BankID enligt lag inte får delas med andra.

☐ **Säkerställ att någon lämplig person kan betala dina räkningar.** Alternativt skaffar du autogiro så räkningarna betalas automatiskt.

☐ **Om du har svårigheter med att försörja din familj** finns möjlighet att söka om ekonomiskt bistånd hos socialtjänsten i din kommun. (4 kap. SoL)

☐ **Ta ut kontanter i olika valörer och valutor** till dig själv och

din familj, så det nödvändigaste kan inhandlas om bankfunktionerna slås ut.

☐ **Du har ett eget ansvar att periodiskt uppdatera din dagpenning (SGI)** till Försäkringskassan för att få rätt ersättning.

ARBETSPLATS

☐ **Säkerställ att din arbetsgivare kommer åt de uppgifter och system du arbetar med.**

☐ **Säkerställ att din arbetsgivare är fullt införstådd** med vad ditt avtal med Försvarsmakten eller civil myndighet innebär.

☐ **Är du egen företagare,** säkerställ att någon lämplig person kan driva företaget. Vid behov utse ny firmatecknare. Du kan också söka näringsbidrag via Försäkringskassan.

SISTA VILJAN

☐ **Skriv testamente eller ge uttryck för din sista vilja** i vita arkivet, Sista viljan, eller Livsarkivet om du skulle avlida.

☐ **Var förvaras viktiga dokument?**

Sverige får ett nytt sätt att varna människor vid allvarliga händelser. Med SE-Alert kan varningar skickas direkt till mobiltelefoner – oavsett om du befinner dig i en tätort eller långt från närmaste varningssiren.



Hesa Fredrik i din mobil

Boende på landsbygden har tidigare inte kunnat nås av varningssirennas ljud, "Hesa Fredrik", men nu finns ett nytt system för hela Sverige – oavsett var du bor. Systemen skickar ut larm i din mobiltelefon och du behöver inte någon speciell app eller registrera ditt nummer i förväg. Läs mer om hur det fungerar här nedanför.

DET MEST KÄNDA sättet att varna för allvarliga faror är kanske "Hesa Fredrik." Systemet testas i tätorterna den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december klockan 15.00.

Skulle du höra signalen vid någon annan tidpunkt är det viktigt att gå inomhus och slå på Sveriges radio P4 för att få aktuell info för just ditt geografiska område.

SIRENEN KAN LÅTA på olika sätt, som flyglarm med täta korta signaler. Eller som en lång 30 sekunders signal, vilken återkommer efter 15 sekunders tystnad. Den signalen är ett beredskapslarm som innebär att alla som har en krigsplacering genast ska bege sig till den plats som anges i krigsplaceringsordern – oavsett om det är en militär eller civil uppgift. ☺



LÄS MER om
SE-Alert på
mcf.se/se-alert



SÅ FUNKAR DET: frågor och svar om SE-Alert

Är Sverige ett tryggt land att bo i?

Ja. Men ibland inträffar allvarliga händelser, till exempel en stor brand eller en olycka med farliga ämnen. Då är det viktigt att människor snabbt får information.

Vad är Viktigt meddelande till allmänheten?

Vid allvarliga händelser kan myndigheter skicka ut Viktigt meddelande

till allmänheten (VMA) via radio, tv, sms och utomhusvarningen Hesa Fredrik. Med SE-Alert kommer ett varningslarm skickas direkt till din mobil.

Hur får jag varningslarmet?

SE-Alert skickas till smarta mobiltelefoner som finns nära platsen där något allvarligt har hänt. Du behöver inte ladda ner någon app. För att få larmet ska

mobilen vara uppdaterad och påslagen.

Hur märker jag varningslarmet?

När SE-Alert skickas får du ett meddelande i mobilen. Mobilen vibrerar och ger ifrån sig en hög signal i cirka 10 sekunder.

Vad ska jag göra om jag får ett varningslarm?

Läs meddelandet i lugn och ro. Där står vad som

har hänt och vad du ska göra. Samma information finns i radio, tv och på internet. Be om hjälp om något är svårt att förstå.

Vad händer sen?

Följ råden i meddelandet. Det kan till exempel vara att gå inomhus, stänga dörrar och fönster eller hålla dig borta från en plats. När du har följt råden kan du klicka bort meddelandet.

KÄLLA: MCF

Många hundra bilkårister har genom åren mött "Sjukvårds-Åke" på våra kurser och fått sin grundläggande sjukvårdsutbildning. En varm sommardag i Kosta möter vi Åke Hultqvist, som dagen efter ska utbilda en grupp lastbilsförare, för en pratstund om engagemang, utbildning och sjukvård.

Att kunna innan det händer och våga när det händer

Ake, som hunnit fylla 80 år, är still going strong och har inga planer på att lägga av. Hans glöd och engagemang för sjukvård kan alla som mött honom vittna om.

– Det räddar liv, säger han med eftertryck, och jag har genom åren fått många samtal från tidigare kursdeltagare som berättat om hur de haft nytta av sin utbildning i vardagen eller till och med vid en olycksplats. Det gör mig varm.

INTRESSET FÖR SJUKVÅRD väcktes i lumpen då Åke var gruppchef i en sjukvårdsgrupp som körde den gamla klassiska "Valpen" med bårar och hämtade skadade. Efter värnplikten var han som ung engagerad i Röda Korset. Sen tog studier och arbete som lärare vid. Efter ett tiotal år som lärare i Stockholm flyttade han tillsammans med hustrun Karin hem till Örebro och fortsatte sin lärargärning i mellanstadiet.

– I samband med flytten började jag engagera mig

i Hemvärnet, först som soldat, sedan som sjukvårdare och så småningom som MC-ordonnans och FMCK-instruktör.

DET HANN BLI många år i Hemvärnet innan det var dags att trappa ned engagemanget. I 60-årsåldern hittade han tillbaka till Röda Korset och började att fokusera mer på sjukvården och instruktörsrollen. Han utbildade förare och ordonnanser i Hemvärnet, men när sjukvårdsutbildningen flyttades från befattningsutbildningarna gick han över till de civila kurserna i Bilkåren.

– Sedan 4-5 år tillbaka är jag medlem i Bilkåren och har nog varit med och haft sjukvårdsutbildning på minst femton kurser om året sen dess, så jag har ju hunnit möta ganska många deltagare, säger han skratande.

I utvärderingarna från kurserna står det ofta att sjuk-



➡ **Praktiskt omhändertagande av skadad är en viktig del av utbildningen.**

➔ Åke Hultqvist trivs med att undervisa och möta kursdeltagare.

vårdsutbildningen var väldigt bra. Åke hyllas för sin pedagogiska förmåga och djupa ämneskunskap. Många uttrycker sig också positivt om scenario-övningarna, de som Åke beskriver som "knorren"

– momentet där man kan få tillämpa sina kunskaper. Genom ett enkelt scenario kan man få upp adrenalin och sedan få en chans att ge feedback på agerandet.

– Kärnan i sjukvårdsutbildningen är densamma som när jag gjorde lumpen, konstaterar Åke, men det är klart att det skett förändringar i metoderna utifrån kunskapsutvecklingen.

Det mest revolutionerande är hjärtstartaren inom HLR-området. Med den kan så många som 50–70 procent överleva, jämfört med cirka tio procent med traditionell HLR. Hjärt-lungräddningen har också förenklats, numera vet man att enbart kompressioner utan inblåsning också har positiv effekt, vilket har lett till att fler både vågar och kan ge HLR. På senare år har också kunskapen om att stoppa stora blödningar ökat och idag är det självklart att utbilda på hur man använder en tourniquet (se guide på nästa uppslag!).

NÄR VI AVSLUTAR samtalet med Åke skickar han med sitt viktigaste budskap om varför sjukvårdsutbildning är så viktigt, både för vår roll i totalförsvaret och i vardagen:

Att kunna innan det händer och att våga när det händer. ☘

**"JAG HAR VARIT MED
OCH HAFT SJUK-
VÅRDSUTBILDNING
PÅ MINST FEMTON
KURSER OM ÅRET."**

STOPPA BLÖDNINGEN

– dina händer kan rädda liv

Vid en livshotande yttre blödning kan en människa förblöda på några få minuter. Ditt snabba agerande kan rädda liv.

1

Säkerhet

Se över platsen så att den är säker innan du påbörjar hjälpen.



3

Håll direkt tryck

Tryck hårt direkt på blödningen med båda händerna över varandra och raka armar. Luta dig över och använd din kroppstyngd så orkar du längre.

Placera gärna ett hopknycklat tygstycke (till exempel en t-shirt eller halsduk) mellan blödningen och händerna, eller för in det direkt i såret och tryck ovanpå.

Behåll trycket tills sjukvårdspersonal ber dig släppa.



4

Om du blir trött

Be någon trycka på dina händer utan att släppa trycket.



2

Larma

Ring 112 eller be helst någon annan göra det. Sätt på högtalarfunktion om du är ensam.

Påbörja genast nästa steg "håll direkt tryck".



NÄR BÖR EN YTTRE BLÖDNING SES SOM LIVSHOTANDE?

- Blodflödet är kraftigt eller pulserande.
- Kläderna är genomdränkta med blod.
- BlodpoLEN är tallriksstor och fortsätter fyllas.

Tourniquet – avsnörande förband

Du kan använda en tourniquet för att stoppa en livshotande yttre blödning på armar eller ben när direkt tryck med händerna inte räcker till. Använda bara tourniquet om du känner dig trygg med hur den ska användas.

5

Applicera och dra åt

Applicera tourniqueten högt ovanför skadan, cirka en handsbredd, men aldrig på en led, till exempel ett knä eller en armbåge. Om möjligt se till att inget kommer i kläm under tourniqueten, till exempel föremål i fickor.

Dra åt remmen så hårt du kan och fäst den.



6

Vrid och säkra

Vrid pinnen tills blödningen upphör helt. Syftet är att tillfälligt strypa blodflödet tills sjukvårdspersonal tar över. Det kan göra mycket ont för den skadade men

släpp aldrig på trycket, oavsett smärtpåverkan. Säkra pinnen i bygeln. Dra remmen genom bygeln och vik över bandet där du kan anteckna



7

Notera och observera

Skriv ner klockslaget när tourniqueten sattes på eller memorera det.

Om blödningen inte avstannar trots applicering av tourniquet kan ytterligare en tourniquet appliceras direkt ovanför (ej på) den som redan sitter.

Låt båda sitta kvar. Sjukvårdspersonal bedömer om en tourniquet kan tas av.



Tips: riv ut uppslaget och spara!

På Bilkårens prova-på-kurs i Villingsberg i juni samlades kvinnor från hela landet för att lära sig nya färdigheter, testa militära fordon och ta reda på hur de kan göra skillnad om krisen eller kriget kommer.

text och foto PIERRE ANDERSSON

”Jag vill hitta min plats för att bidra”

Det handlar nog i grunden om att jag är intresserad av politik och av vad som händer i vår omvärld. Och jag älskar mitt land. Om det skulle hända något kan jag inte bara titta på, jag vill hitta min plats för att bidra.

Nathalie Pace-Soler, 34 år från Mullhyttan utanför Örebro, sätter ord på något som går igen hos de flesta av deltagarna den här juni-helgen. Hon drömde en gång om att göra värnplikten och tränade stenhårt inför mönstringen, men nekas på grund av sin astma. Hon utbildade sig istället till väktare, bytte sedan bana till lastbilsbranschen och har bland annat kört asfalt i samband med vägbeläggning. Vägen vidare in i totalförsvaret har dock känts otydlig.

– Jag har tänkt på hemvärnet och att

komma in den vägen, men det är svårt att veta hur och var man ska börja. Sen såg min mamma att Bilkåren där jag bor skulle ordna en informationskväll för tjejer, och hon insåg att det passade mig och tipsade.

Det är just den otydligheten – känslan av att vilja bidra men inte veta hur – som den här helgen är tänkt att råda bot på.

VILLINGSBERGS SKJUTFÄLT LIGGER vackert vid kanten av ett sjösystem i Närke. Strax

efter midsommar visar sig platsen från sin bästa sida: 22 grader, klar luft och ett ljus som dröjer sig kvar långt in på kvällen.

Hit har femton kvinnor

rest från stora delar av landet, i åldrar från trettio till sextiofem.

Efter en förmiddag med introduktion till Bilkåren ägnas eftermiddagen åt orientering och sjukvård.

**”DET ÄR SVÅRT ATT
VETA HUR OCH VAR
MAN SKA BÖRJA.”**



– Hur många här inne är bra på kartor? frågar föreläsaren Inger Karlsson.

En kvinna med orienteringsbakgrund är den enda som tydligt sträcker upp handen. Några till kommer upp, halvt tveksamt. I en tid då alla bär en karta med inbyggd GPS i fickan tränas traditionell orientering med karta och kompass allt mer sällan.

– Men det är viktigt att ha koll på, inte minst för att GPS-näten kan slås ut, påpekar Inger Karlsson. Och vi måste ju kunna hitta fram ändå.

Vad är det för skala? Hur gammal är egentligen kartan vi håller i? Vad betyder de olika tecknen? Två och två får deltagarna sitta med kompass och ta ut riktningen mellan punkter på kartan, innan det är dags för ett praktiskt test: en tipspromenad där nästa kontroll bara hittas genom att ta ut en kurs på kompassen och sedan gå rätt avstånd längs den.

Sjukvårdspasset leds av Åke Hultqvist,

med bakgrund inom Frivilliga Motorcykelkåren. Han går igenom L-ABCDE, den systematiska bedömning som räddningspersonal använder för att snabbt prioritera vid en olycksplats. Deltagarna får träna på stabilt sidoläge och hjärt-lungräddning.

ATT KURSEN RIKTAR sig särskilt till kvinnor är ingen tillfällighet. Under året genomför Bilkåren fyra prova-på-kurser för tjejer, från Umeå i norr till Kosta i söder. Eva Blomqvist är riksbilkårchef och kurschef för helgen i Villingsberg.

– Bilkåren, som var helt driven av kvinnor under så många år, lockar nu fler män än kvinnor. Så nu satsar vi stenhårt på att få in fler tjejer.

Förändringen är påtaglig. Bland medlemmarna är idag 60 procent män, och bland deltagarna på Bilkårens utbildningar är hela 70 procent män. Det är en drama-

► Nathalie Pace-Solar, Örebro Läns Bilkår:
– Den här kursen är ett jättebra sätt att få reda på mer om vilka olika vägar in det finns i totalförsvaret.

tisk förskjutning sedan organisationen 2009 öppnade för både män och kvinnor och bytte namn från Sveriges Kvinnliga Bilkårers Riksförbund.

– Det här gör ju något med organisationen, säger Eva Blomqvist. Både vi och våra uppdragsgivare vill att det ska vara en jämställd organisation, att det är närmare 50/50 – och de här kurserna är ett sätt att se till att det blir så. Och så arrangerar många kårer prova-på-kvällar för tjejer, de brukar vara populära.



➔ Anna Andersson.

DET SOM SLÅR en när man pratar med deltagarna är hur lika deras drivkrafter är. Tipset har ofta kommit från en kollega eller en familjemedlem, och bakom beslutet ligger nästan genomgående samma sak: en vilja att bidra. För flera är det omvärldsläget som tippat över en länge närd nyfikenhet till handling. Men lika återkommande är något annat – känslan av att ha velat hitta in i totalförsvaret utan att veta hur. De vill kunna något och göra nytta om det blir kris, men har inte hittat vägen in. Det är just den tröskeln kursen är tänkt att sänka.

Ulrika Jansson, 56 år från Värmland, är en av dem.

– Jag har länge varit nyfiken på det här,



➔ Ulrika Jansson, Värmlands Bilkår:
– Jag vill veta vad jag kan bidra med.

men det har inte blivit av tidigare. Det började nog med invasionen av Ukraina. Att det inte blivit av tidigare handlar nog delvis om att jag inte riktigt fattat hur jag ska göra.

– Men jag visste att jag ville köra, så jag sökte upp Bilkåren och hamnade på den här kursen. Jag vill veta vad jag ska göra om det blir en riktig kris, och vad jag kan bidra med. Med allt som händer i vår omvärld känns det som att det är på riktigt nu.

För Anna Andersson, 30 år och bosatt i Malmö men ursprungligen från Gränna, började det med en uniform-på-jobbet-dag där Bilkåren hade en liten utställning, och med en kollega som tidigare varit engagerad.

– Jag tycker väldigt mycket om att köra



➡ Deltagarna fick testa att orientera med analoga kartor istället för GPS.

bil, och tyckte att det lät roligt. Det är kul att engagera sig, men också givande att få mer information och lära sig saker. Och att hitta likasinnade. För mig har det varit lite oklart hur man egentligen kommer in i en sån här verksamhet, och då blev den här kursen ett jättebra första steg.

Bland deltagarna finns också Karin Hilmér, 65 år från Karlstad, som drivit ett större lantbruk i många år innan barnen tog över och hon flyttade in till stan.

– I samband med flytten sökte jag upp Bilkåren, jag ville veta vad det handlade om. Min mamma var medlem i Bilkåren

”JAG KÄNNER ATT JAG HAR MYCKET ATT GE, OCH DÅ VORE DET JU SYND ATT INTE DELA MED MIG AV DET.”

– Jag har mycket energi och vill gärna använda den till bra saker. Jag känner att jag har mycket att ge, och då vore det ju synd att inte dela med mig av det. Jag har förstått att Bilkåren har ett avtal med Jordbruksverket, kanske kan jag bidra med något där med tanke på min bakgrund. Jag kan ju inte fylla mina dagar med att bara gå på gymmet och cykla.

på 1950-talet och tog körkort där, så jag har alltid fått höra mycket om Bilkåren under min uppväxt.

Hon konstaterar att hennes ålder begränsar vilka utbildningar hon kan söka, men låter sig inte hejdas av det.





➔ Veronica Ljusterås-Palmgren, Örebro Läns Bilkår:
– Jag vill kunna hjälpa till på något sätt.

DEN ANDRA DAGEN delas deltagarna in i tre grupper. En grupp får fördjupad information om det militära spåret – att gå vidare inom Hemvärnet. En grupp får information om det civila spåret, med utbildningar och uppdrag kopplade till Bilkårens avtal med olika myndigheter. Och den tredje gruppen får prova att köra bandvagn, lastbil och Terrängbil 13.

Solen värmer, sommarluften ligger lätt över skjutfältet och stämningen är förväntansfull. Alla verkar stortrivas.

Deltagarna kör runt på skjutfältets område och får i tur och ordning testa alla tre fordonen. Varje tur inleds med en kort genomgång av respektive instruktör. Med bandvagnen blir det dessutom en avstickare ut i skogen, så att deltagarna får känna på riktig terrängkörning.

För många är det första gången bakom

ratten på ett tungt fordon. Linda Åström från Ljungby är en av dem.

– Det här var första gången någonsin jag körde lastbil. Det var lite läskigt först, men väldigt häftigt.

Hon är redan inne på hur hon vill fortsätta, och lutar åt logistiksidan.

– Jag vill gärna gå vidare på något sätt inom Bilkåren, men jag är inte säker på om jag vill köra eller hellre hålla på med logistik. Jag tror att det skulle passa mig.

Samma blandning av respekt och upptäckarglädje hör man hos Veronica Palmgren från Örebro, som testat både terrängbil, lastbil och bandvagn.

– Det kändes mäktigt att köra lastbil.

Det var liksom både lättare och svårare än jag trodde, på samma gång. Men verkligen jätteroligt, och kul att testa något nytt och utmana mig själv.

För Veronica handlar engagemanget om att hitta en ny väg att bidra.

– Jag sökte mig hit för att jag vill kunna hjälpa till på något sätt. Tidigare jobbade jag på sjukhus, men nu när jag slutat där vill jag hitta något annat sätt att känna att jag bidrar.

NÄR HELGEN LIDER mot sitt slut är det tydligt att kursen gjort det den var tänkt att göra:

gett femton kvinnor en konkret bild av vad totalförsvaret kan innebära, och en känsla av att deras vilja att bidra faktiskt har en plats att ta vägen.

För Nathalie Pace-Soler har helgen redan pekat ut en riktning.

– Den här kursen är ett jättebra sätt att få reda på mer om vilka olika vägar in det finns i totalförsvaret. Jag är astaggad. Att köra lastbil är nog det som lockar mest, det är något jag redan är bekvämd med och kan bidra med.

Och det är kanske där Bilkårens satsning landar som bäst – inte i siffrorna om könsfördelning, utan i den enkla insikten hos var och en av deltagarna att det går att gå från att vilja bidra till att veta hur. ●

**”DET VAR LIKSOM
BÅDE LÄTTARE
OCH SVÅRARE ÄN
JAG TRODDE, PÅ
SAMMA GÅNG.”**

RIKSDAGEN STÄRKER SIN EGEN BEREDSKAP

Vi lever i orostider. Runt om i vårt samhälle pågår därför ett intensivt arbete för att stärka vår beredskap. Att stärka vår beredskap är ett sätt att försvara vår demokrati.

De 18 frivilliga försvarsorganisationerna, däribland Bilkåren, utgör en viktig del av totalförsvaret. Jag är glad över möjligheten att skriva den här krönikan i Bilkåristen och få resonera om beredskap, demokrati och riksdagens roll.

I riksdagen arbetar vi systematiskt för att stärka vår egen beredskap. Arbetet rör såväl hela riksdagen med alla de 349 ledamöterna som riksdagens krigsdelegation med 50 ledamöter som kan träda i riksdagens ställe vid krig eller krigsfara om hela riksdagen inte kan samlas.

Ambitionen har höjts, inte minst när det gäller krigsdelegationens verksamhet, där vi under den gångna valperioden bedrivit ett målmedvetet arbete med övningar, utbildning och mentala förberedelser inför vad uppdraget kan komma att innebära.

Förra hösten genomförde vi till exempel en övning där vi samlade kungen, mig, statsministern och riksdagsledamöter för att öva den centrala statsledningens ledningsförmåga under svåra omständigheter.

RYSSLANDS KRIG MOT Ukraina har gett viktiga lärdomar för vår egen planering. Ukrainas parlament med 450 ledamöter har fortsatt verka i Kiev under hela kriget, vilket sänt en viktig signal om stabilitet och uthållighet till befolkningen. Jag vill att du som läser det här och alla andra medborgare ska veta att er riksdag tar sin egen beredskap på stort allvar.

Utgångspunkten för riksdagens beredskapsplanering är numera att stanna kvar på Helgeandsholmen så länge som möjligt, med full riksdag. Under den senaste nationella beredskapsveckan hade vi en utställning som visade några av våra förmågor

– från skyddsrum och beredskapsmat till möjligheten att bedriva riksdagsarbetet med manuella rutiner. Det är uttryck för en tydlig ambition: riksdagen ska fungera under alla omständigheter.

RIKSDAGEN ÄR BÅDE den centrala arenan i vår demokrati och en stark symbol för demokratin. Demokratin bidrar i sig själv till vårt samhälles motståndskraft på flera sätt. Genom att den ger oss alla fri- och rättigheter och möjlighet att bidra till samhällsbygget skapar den en delaktighet som visar att det vi försvarar, om Sverige skulle bli angripet, inte är något abstrakt utan något mycket konkret – den frihet och de möjligheter att forma sitt eget liv som tillkommer var och en och det samhälle som vi varje dag bygger tillsammans.

Därtill är möjligheten att fritt debattera tillståndet i landet en styrka även i krig eller krigsfara. Demokratin ger en öppenhet som motverkar korruption och maktmissbruk, vilket bidrar till att skapa förtroende för statsledningen och myndigheterna.

Riksdagen utgör en del av det svenska totalförsvaret. Att vara riksdagsledamot är alltid ett viktigt uppdrag. Vid krigsfara eller krig blir uppdraget än viktigare. Då gäller det att försvara vårt land och vår demokrati genom att upprätthålla riksdagens arbete. 🇸🇪

ANDREAS NORLÉN
Riksdagens talman

**"RIKSDAGEN
ÄR BÅDE DEN
CENTRALA
ARENAN I VÅR
DEMOKRATI
OCH EN STARK
SYMBOL FÖR
DEMOKRATIN."**



Det finns många sätt att bidra till totalförsvaret. Här berättar några bilkåristers om varför de tycker att det är viktigt att engagera sig.

Engagemang som gör skillnad

FRANCK MAHORO

– När det fullskaliga kriget i Ukraina bröt ut kände jag att jag ville bidra. En jobbarkompis peppade mig att åka på en Military Weekend för att testa på om Hemvärnet kunde vara något för mig. Jag var skeptisk, men åkte i alla fall och där blev jag fullständigt förälskad i bandvagn och bestämde mig för att det var det jag skulle göra. Köra bandvagn i Hemvärnet! Jag gick med i Bilkåren och fick hjälp att ta fram en utbildningsplan.

Det visade

"MITT ENGAGEMANG ATT GÖRA EN INSATS FÖR SVERIGE KÄNNES HELT RÄTT."



sig vara mycket roligare än jag hade väntat mig. Fantastiska kurser, härliga människor och jättekul. Nu har jag varit med i Hemvärnet i tre år och jag trivs jättebra i det gröna. Det har gett mig ett sammanhang att vara i och mitt engagemang att göra en insats för Sverige känns helt rätt.

"JAG HAR SETT KRAFTEN I ATT HJÄLPA OCH STÖTTA VARANDRA."

JENNY MALMÉN

– När världen ser ut som den gör kände jag att jag ville göra något. Jag kan förstås inte påverka hela världen, men alla kan verkligen göra något. Och kan man dessutom ha trevligt och roligt under tiden är det perfekt.

Jag kör bandvagn i den civila delen av totalförsvaret och är också verksam som instruktör. Jag har lärt mig massor genom åren som jag också har nytta av i resten av livet. Jag har fått bättre tålamod och



sett kraften i att hjälpa och stötta varandra. När man får bandkrängning i skogen kan man angripa problemet på olika sätt. Vi har alla olika förutsättningar, men när vi gör det tillsammans ger det stor effekt.

Ibland känner jag nästan att mitt engagemang är egoistiskt, det är ju så roligt! Att få bidra samtidigt som du har jättekul – det är fantastiskt!

KAJSA JARNEBO

Bränderna 2018 fick mig att vakna. Jag kände att jag ville göra skillnad och vara delaktig i ett större sammanhang. Jag fick kontakt med Bilkåren och en bild av hur jag kunde bli en del av Hemvärnet.

Jag tycker det är otroligt roligt att vara soldat, att vara en i gruppen, att lösa uppgifter tillsammans. Under min tid i Hemvärnet har många möjligheter öppnats för mig för att utvecklas och bidra ännu mer. Nu har jag påbörjat en utbildningsresa för att bli bandvagnsinstruktör i Bilkåren. Jag har blivit inspirerad av att se hur kul instruktörer jag haft på kurser verkar ha.

En del i mitt engagemang är att jag vill vara en förebild för andra kvinnor, visa att man som tjej kan vara förare och soldat i Försvarsmakten. Man behöver inte ha några förkunskaper – vilja och engagemang räcker långt. Jag vill visa att jag som är barnskötare och inte kunde någonting om fordon, har klarat, först utbildningen och sedan uppgiften i Hemvärnet.

**"JAG VILL
VARA EN
FÖREBILD
FÖR ANDRA
KVINNOR."**



DANIEL BERGLUND

– Jag hade först tänkt att gå med i Hemvärnet, men på vägen dit ändrades planerna. Tack vare Bilkåren har jag hittat min roll. Jag har utbildat mig till bandvagnsförare i Svenska kraftnät. Det är superkul att köra bandvagn, men utbildningen har också gett mig mycket – jag har

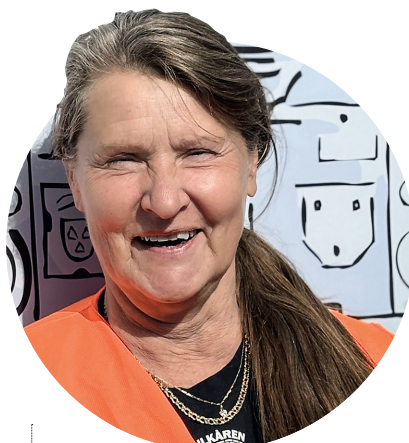
lärt mig mycket, träffat nya människor och provat på nya saker.

Bandvagnsutbildningen gav mersmak, så jag har engagerat mig i min kårstyrelse. Bilkåren har också gett mig möjligheten att gå ledarutvecklingsprogrammet Växthuset. Nu har jag precis vidareutbildat mig till civil allmäninstruktör. Att få bidra på kurser som allmäninstruktör passar mig bra.

Jag gillar struktur, men samtidigt att kunna vara flexibel.

Jag känner att jag är en resurs för samhället tack vare mitt engagemang.

**"JAG KÄNNER ATT
JAG ÄR EN
RESURS FÖR
SAMHÄLLET
TACK VARE
MITT ENGA-
GEMANG."**



CHRISTINA LABUS

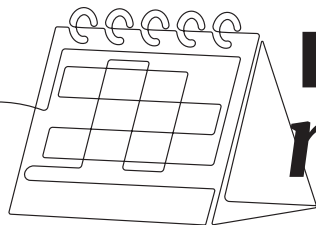
– Bilkåren är den bästa, mest strukturerade organisation som jag varit med i och jag trivs verkligen. Jag får lagom utmaningar och utvecklas hela tiden. En annan dimension är att få dela med sig av erfarenheter och kunskaper till organisationen och andra medlemmar.

**"JAG FÅR LAGOM
UTMANINGAR
OCH UTVECKLAS
HELA TIDEN."**

Min roll är att köra minibuss med släpkärra för Jordbruksverket. Släpet har varit en utmaning för mig, men med bra utbildning och träning klarar jag det. Jag gillar mötet med olika människor, att inte veta vem man ska jobba ihop med. Man måste skärpa till sig liksom.

Jag är också engagerad i min kårstyrelse där jag ansvarar för militära uppdrag. Jag har varit med i 1,5 år och det är kul och utmanande. Man vill ju komma fram till bästa möjliga beslut som för kåren och för medlemmarna.

SE MER! Gå in på bilkaren.se/medlemsportal/
#abu-utbildning



KOMMANDE medlemsaktiviteter

Som medlem i Bilkåren finns det många möjligheter att delta i aktiviteter, inte bara i din kår.



KOSTA
21–22
november

KURS

Prova på-kurs för tjejer

Är du nyfiken på hur du kan engagera dig i Bilkåren och utbilda dig för ett uppdrag i totalförsvaret? Bilkåren behöver fler kvinnor i olika åldrar som vill utbilda sig till förare, elverksoperatörer eller logistikere till våra olika uppdragsgivare i det militära och civila försvaret.

Läs mer:

[bilkaren.se/
abu-utbildning/
prova-pa-kurs-
for-tjejer](https://bilkaren.se/abu-utbildning/prova-pa-kurs-for-tjejer)



BOKCIRKEL

Klara krisen

Vi träffas digitalt tre gånger under hösten för att samtala utifrån boken "Klara krisen". Boken skiljer sig något från andra böcker då den tar upp det du alltid bär med dig och även barnens skolväska. En bred ansats som ger många kloka inspel. Du får boken hemskickad innan cirkeln drar igång.

Läs mer:
[tinyurl.com/
46j6asu5](https://tinyurl.com/46j6asu5)



BOKCIRKEL

Försvaret av Sverige

Oscar Jonssons prisbelönta bok som sammanfattar hur vi hamnat här, vad som hotar oss och vägen framåt.

Läs mer:
[tinyurl.com/
5t386hzj](https://tinyurl.com/5t386hzj)



KLIPPANSPELET

Bjud på Beredskapsfika och få ett spel

Har du kompisar, grannar eller arbetskamrater som du vill hjälpa igång med hemberedskapen? Och på köpet få en rolig kväll? Registrera dig och få ett Klippanspel hemskickat gratis! Klippanspelet består av en klassiskt numrerad kortlek och regelhäfte. Varje kort har en frågeställning om hemberedskap som kan väcka frågor och samtal. Det finns dessutom valfria extrakort som gör spelet mer utmanande. Skanna och registrera dig! Vi har hundra spel och först till kvarn gäller, så skynda dig!

Läs mer:
[tinyurl.com/
478watse](https://tinyurl.com/478watse)



KURS

Digital motståndskraft

Informationspåverkan och cyberhot har blivit vardag. Kanske är det just här som de största hoten mot vårt öppna demokratiska samhälle finns. Genom denna kurs ökar du din kunskap och bidrar på så sätt till ett säkrare Sverige.

Kursdatum: 24-25 oktober 2026,
Sundsvall

Läs mer:
[tinyurl.com/
5a35hrua](https://tinyurl.com/5a35hrua)



BILKÅRS- LANDET

727

Bilkåren har hittills
rekryterat 727 nya
medlemmar i år.
Välkomna!



➔ Många besökare var nyfikna på Bilkåren och vilka möjligheter det finns att engagera sig.

Stort intresse för Bilkåren på Nolia

Efter flera års uppehåll var Bilkåren tillbaka på Noliamässan i Piteå. Det blev några intensiva dagar med många möten, nyfikna besökare och ett lyckohjul som stundtals lockade till sig långa köer.

Noliamässan är ett av norra Sveriges största evenemang och lockar varje år tusentals besökare. I år fanns Bilkåren på plats för att berätta om möjligheterna att engagera sig i totalförsvaret – och

intresset var stort. När vädret tillät var det stundtals lång kö till Bilkårens monter för att få snurra på lyckohjulet. Men bakom hjulet fanns också något ännu viktigare: möjligheten att prata

med människor om Bilkåren, våra uppdrag och hur man som frivillig kan bidra till Sveriges beredskap.

Många besökare var nyfikna på vad Bilkåren gör och vilka möjligheter som finns att engagera sig. För flera blev mötet med Bilkåren kanske det första steget mot ett eget engagemang i totalförsvaret.

BILKÅRENS MONTER BEMANNADES av medlemmar från fyra kårer i norra Sverige; Norrbotten Södra, Kalix, Skellefteå och Umeå. Tillsammans såg de till att montern var bemannad, att besökarna fick svar på sina frågor och att Bilkåren syntes ordentligt på mässområdet.

Och det var inte bara Bilkårens mässfunktionärer som hittade till montern. Bilkårister från flera delar av landet som befann sig på mässan eller i Piteå passade på att komma förbi och säga hej. Det blev många kära återseenden och nya möten under dagarna.

EFTER FLERA ÅRS frånvaro känns det extra roligt att Bilkåren nu återigen hade möjlighet att möta allmänheten på Noliamässan.

Med det ökade behovet av frivilliga krafter i totalförsvaret är det viktigt att finnas där människor finns och berätta om hur man kan bidra. Nolia blev ett utmärkt tillfälle att visa upp Bilkåren, våra kårer och framför allt alla de människor som varje dag är beredda att göra en insats. ☺

Nya instruktörer

Efter sommarskolan i Kosta kan vi hälsa nya instruktörer välkomna. Det var Daniel Berglund som genomförde sin praktik och nu är färdig civil allmäninstruktör och sedan fyra nyutbildade civila fordonsinstruktörer för tunga fordon;

Erik Östergren, Cilla Sörensen, Bengt Walter och Klas Målberg. Vi gratulerar till väl genomförd utbildning och hälsar er välkomna till Bilkårens kursverksamhet!



➔ Nya instruktörer redo att tjänstgöra på våra civila utbildningar.

Defense camp 2026

Defense Camp är ett gemensamt läger för ungdomar mellan 15 och 20 år i Bilkåren, Frivilliga Flygkåren, Frivilliga Motorcykelkåren och Sjövärnskåren.

I år deltog 31 ungdomar på lägret. Deltagarna fick prova på de fyra arrangerande organisationernas verksamhet och till exempel åka med i små fyrsitsiga flygplan, bandvagn, terrängbil, motorcykel och fartyg. 🚢

Henrik Bengtsson, Helsingborgs Bilkår, Kurschef

Jag började själv i ungdomsverksamheten hemma i kåren och nu drivs jag av att se ungdomar utvecklas.



Ida Elwnar Göteborg och Bohusläns Bilkår

Det bästa är gemenskapen. Och så tycker jag att exercisen var rolig.



Noel Galin Mälardalens Bilkår

Allt var bra men bäst var fordons-tjänsten. Bra instruktörer.



Intensiv sommar med Bilkåren

Sommaren är högsäsong för utbildning. Många bilkårister passar på att använda en del av sin sommarledighet för att utbilda sig för uppdrag i totalförsvaret.

Under vecka 31 pågick två parallella sommarskolor i Bilkåren med tillsammans elva kurser, den ena i småländska Kosta och den andra i Marma i norra Uppland. Under denna vecka genomfördes flera olika grund- och repetitionsutbildningar för förare på lastbil, buss och minibuss, men det genomfördes också instruktörsutbildning och ungdomsledarutbildning. Dessutom ordnades en prova-på-kurs för tjejer och Defense Camp som är en ungdomskurs där bilkårister och ungdomar från

andra organisationer får testa på olika verksamheter under en vecka.

Det är långa dagar, fyllda med kurspass, nya erfarenheter och upplevelser tillsammans. Starka och roliga minnen och vänskapsband som kommer att hålla i många år framåt skapas.

Dessa sommarskolor är möjliga att genomföra tack vare stora insatser från Bilkårens instruktörer som också tar en del av sin sommar för att bidra till Bilkåren och till totalförsvaret. 🚢



Premiär för Bilkårens riksträff

7–8 november är det premiär för Bilkårens riksträff i Uppsala – ett arrangemang laddat med roliga aktiviteter och härlig gemenskap. Det bjuds ett helt smörgåsbord med aktiviteter och du kan själv sätta ihop ditt eget program för helgen.

Det kommer att finnas något för alla – det kan vi lova. På lördagskvällen blir det självklart fest med mat och underhållning. Samla ett gäng i kåren och åk till Uppsala tillsammans, eller åk själv och träffa folk på plats.



LÄS MER

på bilkaren.se/rikstraffen26



Collegetröja Marin

Pris: 235 kr

Skön klassisk marin collegetröja med vit logga på vänster bröst.



T-shirt

Pris: 100 kr

Skön olivfärgad bomullströja med svart tryck.

Praktiska tips i Bilkårens PROFILSHOP

Nödhammare

Pris: 89 kr

3 i 1 nödhammare med bälteskärare och led-lampa. Glaskross i hårdat stål med två olika spetsar.



Första hjälpen-kudde

Pris: 105 kr

Alltid bra att ha till hands om olyckan är framme. Innehåller bland annat bandage, sårtvätt, tryckförband, sax, tejp, pincett, och plasthandskar.

Nödsovsäck

2-pack

Pris: 140 kr

Med förseglade skarvar, vind- och vattentät.



Ryggsäck

Pris: 270 kr

Rullryggsäck med bilkårslogga. 70 procent återvunnen polyester, Stort praktiskt fack, datorfack och sido ficka.

Ficklampa

Pris: 95 kr

Super EKO ficklampa med tre LED-lampor som drivs av solcellspanel och dynamo. Svart bilkårslogga.



SE MER!

Gå in på bilkarenshop.se

BOKTIPS

Varken rädda eller beredda

GRETA SVENSSON
OCH LARS
E ENGSTRÖM



Författarna till boken började fundera över beredskap när de samtalat med vänner om den gulsvarta foldern som landade i allas brevlådor 2024. Vad hade de själva gjort och vad har vänner, grannar och bekanta gjort? Vad har Sverige lärt sig av kriser och Rysslands anfallskrig mot Ukraina?

Greta Svensson har jobbat på dåvarande Räddningsverket och var med vid insatsen i Thailand efter tsunamin. Lars E Engström är i grunden psykolog och har funderat mycket på motståndskraft och vad som händer med oss i kriser.

– Vi ville få en bild av vad "Vanliga människor" tänker om kriser och sin egen roll. Därför valde vi att intervjua både vanliga medborgare och experter inom olika områden för att få en bild av hur beredskapen ser ut. Vi ville se hela skalan, från stad till glesbygd och från 18 till 80-åringar, sammanlagt blev det 50 olika personer.

– Två tredjedelar av de intervjuade personerna i boken har inte lagrat något dricksvatten hemma. Väldigt få kan ange vilken media de ska lyssna på vid en kris och är mycket osäkra på de olika larmsignalerna. En väckarklocka för både myndigheter och oss i de frivilliga försvarsorganisationerna.

I boken finns också ett kapitel skrivet av Anders Jörle, som beskriver hur kommunikationen till medborgare förändrats via broschyren "Om Krisen eller kriget kommer".

MATS GUNNARSSON

VILL DU OCKSÅ HA ETT ENGAGEMANG SOM GÖR SKILLNAD?

Ditt första steg kan vara
att bli medlem i Bilkåren.



Bli medlem på
bilkaren.se/bli-medlem

