

# MÖNSTRINGS- HANDBOKEN

EN HEL LITEN BOK OM MÖJLIGHETEN  
ATT GÖRA SIN SKYLDIGHET.



REKRYTERINGS  
MYNDIGHETEN

TILL DIG SOM SKA MÖNSTRA.

HEJ IGEN!



CHRISTINA MALM  
BERÄTTAR MER

### Upplev mer i Snapchat och AR!

I den här boken har vi tillfört en extra dimension – augmented reality (AR). Du kan se och höra vår generaldirektör Christina Malm och följa mönstringens olika steg i AR.

### Hur fungerar det?

Öppna Snapchat och skanna koden. Håll telefonen över utvalda delar i boken. De kommer aktiveras, få liv och bjuda på ytterligare information. Håll utkik efter Snapkoden: där den finns, finns ytterligare en dimension.



# DIN RESA FRÅN KALLELSE TILL UTBILDNING

## 1. KALLELSE

Din kallelse kommer på "Mina sidor" cirka två månader innan mönstringstillfället. Den innehåller information om resan dit och annat som är nödvändigt att veta.

## 2. MÖNSTRINGSTILLFÄLLET

Du mönstrar i Rekryteringsmyndighetens lokaler i Stockholm eller Malmö. Alla tester, hälsokontroller och samtal sker på plats.

## 3. BESKED

I slutet av mönstringen får du ett preliminärt besked om du ska genomföra grundutbildningen med värnplikt. Det slutgiltiga beskedet om var, hur och

när du ska göra grundutbildningen ser du på "Mina sidor" senast fyra månader efter mönstringen.

## 4. GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT OCH BEFATTNINGSPERIOD

Alla som får en placering gör en utbildning som är 6–15 månader. Den inleds med en tre månader grundläggande militär utbildning.

Därefter fortsätter en befattningsutbildning som är 3–12 månader. Under den här tiden specialiseras du att klara av den befattningen.

# INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

## 01

### EN INBLICK I VÄRNPLIKTEN

- S. 10 – GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT
- S. 12 – FÖRDELAR FÖR DIG OCH FÖR SVERIGE
- S. 14 – TRE FÖRSVARSGRENAR
- S. 16 – FELICIA, LUFTBEVAKNINGSDIVISIONEN
- S. 20 – MICHAEL, ARCHERFÖRARE
- S. 24 – LOVISA, KOCK
- S. 28 – KRIGSPACERING
- S. 29 – REPETITIONSUTBILDNING
- S. 29 – VAPENFRI TJÄNST

## 02

### INFÖR MÖNSTRINGEN

- S. 32 – KALLELSEN
- S. 34 – FÖRBEREDELSE
- S. 35 – TRÄNINGSTIPS
- S. 36 – RESOR, MAT OCH BOENDE
- S. 38 – PACKLISTA

## 03

### SÅ FUNGERAR MÖNSTRINGEN

- S. 42 – MÖNSTRINGEN I 8 STEG
- S. 43 – STEG 1: ANMÄLAN
- S. 44 – STEG 2: INSKRIVNINGSPROV
- S. 46 – STEG 3: HÖRSEL- & SYNUNDERSÖKNING
- S. 47 – STEG 4: HÅLSOKONTROLL
- S. 48 – STEG 5: STYRKETEST
- S. 49 – STEG 6: FYSISKT ARBETSPROV
- S. 50 – STEG 7: INTERVJU MED PSYKOLOG
- S. 51 – STEG 8: INSKRIVNINGSHANDLÄGGARE
- S. 52 – MÖNSTRINGSLINSEN

S. 54 – ORDLISTA

S. 56 – KONTAKT

# EN INBLICK I VÄRNPLIKTEN

- UTBILDNINGEN, FÖRMÅNER  
BEFATTNINGAR OCH INTERVJUER.

01



Rekryteringsmyndigheten mönstrar,  
Försvarsmakten utbildar.

# GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT

Om du blir antagen till grundutbildning med värnplikt kommer din utbildningstid vara mellan 6–15 månader. Utbildningen är både praktisk och teoretisk, under tiden kommer du att utvecklas som människa och få minnen för livet. Du kommer att utveckla din samarbetsförmåga, ditt ledarskap, ditt ansvarstagande och din förmåga att prestera under stress. Du bygger upp självkänslan, konditionen och ditt CV. Utbildningen inleds med grundläggande militär utbildning i tre månader, därefter börjar du direkt din befattningsutbildning. Efter utbildningen finns det möjlighet att söka lediga tjänster i Försvarsmakten.

# FÖRDELAR FÖR DIG

DET FINNS MÅNGA ANLEDNINGAR ATT GÖRA GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT. DEN FRÄMSTA ÄR ATT DU HJÄLPER SVERIGE FORTSÄTTA VARA ETT TRYGGT LAND, MEN DET FINNS OCKSÅ MÅNGA FÖRMÅNER FÖR DIG.

# OCH FÖR SVERIGE

## **Gratis mat**

Du äter gratis under utbildningen och dessutom får du 75 kronor till mat under dina lediga dagar.

## **Gratis boende**

Du får gratis boende under hela grundutbildningen – alla sover i ett logement (sovsal) tillsammans med andra som gör utbildningen. Det finns också sällskapsrum med tv. Badrum och toaletter är gemensamma utrymmen (men det finns duschdraperi). Har du en egen lägenhet kan du ansöka om bostadsbidrag för hyra hos Försäkringskassan.

## **Ersättning per dag**

Du får en dagsersättning på 146 kronor per tjänstgöringsdag, vilket motsvarar cirka 4 380 kronor skattefritt per månad.

## **Utbildningspremie**

Vid avslutad utbildning får du en premie som motsvarar samma summa som den totala dagsersättningen du redan fått utbetald. Det vill säga, har du gjort en nio månaders utbildning multipliceras 4 380 kronor med nio, vilket innebär att din premie blir 39 420 kronor.

## **Försäkring, fri sjukvård och akut tandvård**

Blir du sjuk eller behöver akut tandvård under utbildningstiden behöver du inte

betala för vårdbesök. Dessutom omfattas du av Försvarsmaktens försäkringsskydd vid olycksfall.

## **Gratis resor till och från hemmet vid ledighet, in- och uttryckning**

Många av helgerna är lediga och då är det Försvarsmakten som står för resorna till och från hemmet.

## **Betalt högskoleprov**

Försvarsmakten står för kostnaden av två högskoleprov om provdagarna sammanfaller med din grundutbildning.

## **Kläder och utrustning finns på plats**

Du behöver inte tänka på att ha rätt typ av kläder och utrustning – allt finns på plats.

## **Familjebidrag**

Det finns flera olika bidrag att söka hos Försäkringskassan. Bland annat familjepenny om du är försörjningspliktig eller näringsbidrag om du är egenföretagare.

## **Rätt till studieuppehåll**

Har du blivit antagen till grundutbildning med värnplikt har du rätt att ansöka om studieuppehåll. Detta gäller påbörjade studier och innan man börjar studera. Du behåller din plats och kan börja eller återuppta studierna efter grundutbildningen.

# TRE FÖRSVARSGRENAR - MÅNGA MÖJLIGHETER



FOTO: HAMPUS HAGSTEDT

INOM FÖRSVARSMAKTEN FINNS OLIKA BEFATTNINGAR. NÄR DU BLIVIT ANTAGEN TILL GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT PLACERAS DU PÅ EN BEFATTNING INOM NÅGON AV DE OLIKA FÖRSVARSGRENARNA.

## **Armén**

Armén står för försvaret på marken, oavsett om motståndaren visar sig i städer, på landsbygden eller från luften. För att snabbt kunna övervinna motståndaren övar och utvecklas markförsvaret ständigt i olika miljöer och väder. Armén försvarar Sveriges gränser och deltar i fredsbevarande insatser utomlands. En rad olika förband arbetar tillsammans för att rätt förmågor alltid ska finnas tillgängliga ut i fall att Sverige hotas, exempelvis artilleriförbandet, luftvärnsförbandet, mekaniserade förbandet, ledningsförbandet och ingenjörsförbandet.

## **Marinen**

Marinen ansvarar för att svenska vatten och kuster ständigt övervakas och förblir under Sveriges kontroll. De marina utbildas och övar för att möta hot ovan och

under vattenytan till havs och vid kusten. Marinen genomför operationer såväl nationellt som internationellt tillsammans med andra nationer, organisationer och myndigheter. Marinen består av flera förband med olika funktioner, exempelvis sjöstridsflottilljerna, ubåtsflottiljen och marinbasen.

## **Flygvapnet**

Flygvapnet ser till att svenskt lufterum skyddas från inkräktare. Flygvapnet bidrar med både personal och material vid militära operationer innanför såväl som utanför Sveriges gränser. Några exempel på flygvapnets förband är stridsflygförbandet, helikopterförbandet, transportflygförbandet, radarflygförband och signalspaningsflygförband.



LUFTBEVAKNINGSSOPERATÖR,  
UPPSALA

FELICIA  
INGRAM



“JAG RÄKNADE NER OCH DAGDRÖMDE OM ATT FÅ KOMMA HIT.” FELICIA INGRAM, 20 ÅR, SÅG VERKLIGEN FRAM EMOT ATT BÖRJA SIN GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT. TIDIGARE HADE HON DELTAGIT I SJÖVÄRNSKÅRENS UNGDOMSVERKSAMHET, MEN NU HAR HON BYTT HAVET MOT LUFTEN OCH GÅR MOT ATT BLI LUFTBEVAKNINGSOPERATÖR.



#### Felicias tips till dig som ska göra grundutbildning med värnplikt:

- Träna på att gå på ojämn mark med packning.
- Lär kroppen att bli utmattad.
- Förbered vänner och familj på att du ska åka iväg.



FELICIA TILLSAMMANS MED LÖJTNANT FREDRIKSSON.



Att vara luftbevakningsoperatör innebär att man bevakar Sveriges luftrum: upptäcker, målföljer och identifierar flygtrafik, såväl civil som militär. Felicia är inne på sin fjärde dag på befattningsutbildningen och lär sig nu att sälla bland information, läsa av parametrar och radarinformation. Innan hon påbörjade sin grundutbildning med värnplikt visste hon inte vad en luftbevakningsoperatör gjorde, nu är målet att fortsätta inom försvaret och bli officer.

Felicia har tidigare varit delaktig i Sjövärnens ungdomsverksamhet, en bra förberedelse inför grundutbildningen med värnplikt. Under Försvarets sommarskola 2015 fick hon bland annat öva på att marschera i kängor och med ryggsäck, klä sig korrekt och prova på andra saker som underlättat för henne nu under utbildningen. ”Vi som varit med på ungdomsverksamheten fick en inblick i försvarets vardag. Vi har det lättare nu, och roligare!”

Felicia var väldigt taggad inför första dagen, hon hade sett fram emot att få börja. Men hon beskriver också att det var en

chock för många och väldigt mycket att ta in. Under de första veckorna lärde de sig bland annat hur man pratar till sitt befäl, värdet av att respektera tider och att äta snabbt.

Felicia ryckte in under hösten 2019. Varje morgon är det väckning klockan sex på Uppsala garnison. Sedan följer frukost, visitation som innebär att logementen (sovsalarna) kontrolleras därefter börjar dagens utbildning. Middagen är vid halv fem på eftermiddagen, och det finns alltid vegetariska alternativ. Men när Felicia är ute i fält ser dagarna väldigt annorlunda ut. ”Vi är ute i fält ungefär en gång i månaden. Då tillämpar vi allt som vi lärt oss här.”

Felicia har några månader kvar på sin utbildning, sedan hoppas hon på en fortsatt karriär inom försvaret. Hon har ansökt till specialistofficersutbildningen, men oavsett vad som händer framöver är Felicia säker på att hon kommer ha nytta av sin grundutbildning med värnplikt. ”Utbildningen visar att man är stresstålig, handlingskraftig och har civilkurage.”



MICHAEL  
ISAKSSON

ARCHERFÖRARE,  
BODEN

## “NYTTIGT OCH GER EN BRA GRUND INFÖR LIVET.” NÄR MICHAEL ISAKSSON SER TILLBAKA PÅ SIN GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT GÖR HAN DET MED VÄRME – TROTS DEN KALLA VINTERN I BODEN.

Michael, 21 år, genomförde sin nio månader grundutbildning med värnplikt på A9 i Boden. Efter tre månaders grundutbildning påbörjade han sin befattningsutbildning: till archerförare och nu är det drygt ett år sedan han muckade. Han har lärt sig mycket under utbildning, bland annat samarbete, ha disciplin och känslan av att köra försvarets häftigaste fordon.

För Michael blev grundutbildningen med värnplikt ett bra sabbatsår efter gymnasiet och en kul utmaning. Han visste att han ville till norra Sverige, målet var jägarsoldat i Arvidsjaur men synen räckte inte till, istället blev det archerförare i Boden. Utbildningen innebär att man kör och är ansvarig för ett 35 ton tungt fordon, något

som passade Michael perfekt eftersom han redan hade ett intresse för fordon och ett B-körkort.

*”Intressen, ålder eller bakgrund spelar ingen roll. Man blir vänner ändå.”*

Under utbildningens första tid var allting nytt och första kvällen snurrade många tankar i huvudet. Tempot var högt och för Michael var det en ny livsstil och helt nya rutiner. ”Men det var också spännande och jag anpassade mig snabbt.” För Michael gick det också fort att få vänner. ”Alla var i samma situation och vi gick igenom många tuffa saker tillsammans.”



UNDER UTBILDNINGEN TOG MICHAEL MILITÄRKÖRKORT.



FOTO: BAE SYSTEMS BOFORS

Under slutet av utbildningen fick Michael vara med under Northern Wind, en arméövning i norra Sverige med medverkande från bland annat Norge och USA. Ett starkt minne då han fick agera i sin befattning – på riktigt. Annars är det de tuffa stunderna som Michael minns som de bästa. Som till exempel när de patrullerade i vinternatten och temperaturen var nedåt 30 minusgrader. ”Där och då var det kanske inte så nice, men när jag tänker tillbaka på den gången hade vi roligt.”

Michael sökte sig vidare inom försvaret och blev antagen till Officersutbildningen. Samtidigt blev han även antagen till Linköpings universitet och bestämde sig för att läsa teknisk fysik där istället. Men i

framtiden kommer han kanske tillbaka till det militära. Oavsett vad Michael bestämmer sig för, är han övertygad om att han kommer ha nytta av sina erfarenheter från grundutbildningen med värnplikt.

### Michaels tre mönstringstips:

- Att ha grundkondition är bra, men du behöver inte vara atlet för att lyckas.
- Stressa inte upp dig inför intervjun med psykologen. Om du varit med om tuffa saker är det viktiga att visa att du lärt dig av dem.
- Prata med soldater på plats.

# LOVISA ANDERBERG



KOCK, KARLSKRONA



INTRESSET FÖR FÖRSVARET VÄXTE FRAM UNDER LOVISAS GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT. IDAG ÄR HON ANSTÄLLD SOM KOCK INOM FÖRSVARSMAKTEN OCH SNART SKA HON OCH FARTYGET HMS VINGA LÄMNA ÖRLOGSHAMNEN FÖR ATT GE SIG UT PÅ SJÖN IGEN. HENNES TIPS TILL ALLA SOM SKA GÖRA GRUNDUTBILDNING MED VÄRNPLIKT: KOM IHÅG, DU BEHÖVS.



Lovisa, 20 år, mönstrade i Malmö i mars 2018 och hösten därpå påbörjade hon sin grundutbildning med värnplikt i Karlskrona. Hon hade tänkt plugga direkt efter gymnasiet men när brevet från Rekryteringsmyndigheten kom tänkte hon "varför inte? Det här är en kul och rolig utmaning". Och efter den nio månader långa utbildningen, med en befattningsutbildning som kock, tänkte hon "jag kan lika gärna fortsätta ett tag till". Nu är Lovisa anställd på minröjningsfartyget HMS Vinga och ansvarar för att planera och laga mat åt

25 personer – fyra gånger om dagen. Hennes egen favorit är vegetariska grytor, även om många ombord gillar kött, potatis och sås.

Det är ungefär ett och ett halvt år sedan Lovisa påbörjade sin grundutbildning. Men hon minns fortfarande den första tiden. "Första dagen var nervöst. Men alla är i samma situation och lika nervösa. Det underlättade." Gemenskapen i gruppen blev snabbt stark och några personer hade hon redan träffat på informationshelgen, det var skönt att känna igen ett



par ansikten första dagen.

Det var många nya intryck och hon fick snabbt lära sig hantera sitt vapen. Efter två veckor började skjutövningarna – något hon såg fram emot.

Under utbildningen växte Lovisa som person. Hon har fått bättre självförtroende, blivit mer social och ordningsam. Dessutom har hon lärt sig laga mat samtidigt som det gungar. "Att det gungar påverkar vilken mat jag väljer att laga, köttbullar kan bli svårt..." Lovisa har alltid varit matintresserad så en befattningsutbildning som kock passade



*"Jag gillar att vara på havet."*

henne bra. Kunskaperna hon fått med sig har hon användning för i flera sammanhang och nytta av hela livet.

"För att arbeta som kock inom Försvarsmakten krävs att du är stresstålig och intresserad av mat." Hennes bästa tips till dig som ska genomföra grundutbildning med värnplikt är att komma ihåg att man är önskad och behövd: "De vill ha dig här och de vill att du ska lyckas. Du är behövd."

# KRIGS- PLACERING

## Efter avslutad grundutbildning med värnplikt blir du krigsplacerad. Men vad innebär det?

Jo, det betyder att du måste tjänstgöra om det skulle bli höjd beredskap i Sverige, exempelvis vid en kris eller krig. Skyldigheten börjar gälla om regeringen beslutar om höjd beredskap och allmän tjänsteplikt.

## Var blir jag krigsplacerad?

Du blir krigsplacerad antingen i en befattning i ett krigsförband eller i personalreserven. Det är vi på Rekryteringsmyndigheten som ser till att du blir placerad på rätt plats – det vill säga där du kan göra störst nytta. Försvarsmakten skickar ett förslag på vilken placering de anser passar bäst för dig. Du kan endast ha en krigsplacering.

## Hur får jag information om min krigsplacering?

När du blir krigsplacerad får du ett skriftligt besked från Rekryteringsmyndigheten. Om du blir placerad i en befattning i ett krigsförband får du också en krigsplaceringsorder.

## Hur länge är jag krigsplacerad?

Placeringen gäller i tio år efter det senaste tjänstgöringstillfället, men finns det särskilda skäl kan din krigsplacering förlängas. Som längst är du krigsplacerad fram till och med det året som du fyller 47 år.

## Repetitionsutbildning

Alla som är krigsplacerade i Sverige kan bli kallade till repetitionsutbildning. Vi på Rekryteringsmyndigheten skickar en kallelse till dig i god tid innan utbildningen. I kallelsen står var och när du ska genomföra utbildningen, samt annan praktisk information, till exempel om hur du ska resa dit och vilken ersättning du får.

Vi meddelar Försäkringskassan att du ska få dagpenning utbetald. Den motsvarar 90 procent av din sjukpenningsgrundade inkomst delat med 365 dagar. Du måste själv anmäla din inkomst till Försäkringskassan i god tid innan utbildningen. Resor, mat och boende står Försvarsmakten för.

## Hur lång är en repetitionsutbildning?

Längden varierar beroende på vilket förband du tillhör, men utbildningstillfällena får inte överskrida två tillfällen per år, sammanlagt 34 dagar.

- -
- Om du inte dyker upp på repetitionsutbildningen kan du dömas till böter eller fängelse.

## Vapenfri tjänst

Är du övertygad om att du inte kan använda vapen mot någon annan person? Då kan du ansöka om få göra din totalförsvarsplikt utan vapen. Det innebär att du kan göra civilplikt och krigsplaceras inom det civila försvaret. I nuläget genomförs inte någon sådan utbildning, men du kan bli kallad till utbildning senare om behoven inom det civila försvaret skulle ändras.

# INFÖR MÖNSTRINGEN

- KALLELSEN, TIDER, RESA  
OCH BOENDE.

02



# KALLELSESEN

Kallelsen kommer mellan april 2020 och mars 2021.

## Varför måste jag mönstra?

Enligt lagen om totalförsvarspplikt måste alla som blir kallade till mönstring och inskrivna till grundutbildningen, genomföra en värnplikt hos Försvarsmakten. Under mönstringen testar vi om du är lämplig att göra grundutbildning med värnplikt eller inte. Mönstringen tar cirka åtta timmar, fördelat på en eller två dagar. Du kommer att få genomföra olika teoretiska och fysiska tester. Varför? Jo, för att alla som ska göra grundutbildning behöver vara i bra form, så väl fysiskt som mentalt. Om du inte blir godkänd på ett av momenten kommer du få avbryta din mönstring och åka hem.

## Måste jag mönstra, även om jag inte vill?

Blir du kallad till mönstring är det din skyldighet att komma dit. Du måste, enligt lagen. Om du inte kommer kan du få böter och en prick i belastningsregistret.

## När blir jag kallad?

Ungefär två månader innan mönstringstillfället får du veta när och var du ska mönstra. Generellt får de som är födda i början av året mönstra först, medan de som är födda senare på året blir kallade senare. Befattningarna fördelas dock över året.

## Kom ihåg att bekräfta din kallelse

När du har fått din kallelse är det viktigt att du bekräftar att du tagit emot den. Det gör du på [minsida.rekryteringsmyndigheten.se](https://minsida.rekryteringsmyndigheten.se)

Har du fortfarande inte mottagit din kallelse i april det året du ska fylla 19 år, hör av dig till Rekryteringsmyndighetens kontaktcenter.

## Kan jag boka om min tid?

Det beror på anledningen. Om du har särskilda skäl till att boka om din tid, exempelvis om du är sjuk, kan du göra det. Hör då av dig till Rekryteringsmyndighetens kontaktcenter så hjälper de dig.



## Kontaktcenter:

Telefon: 0771- 24 40 30

E-post: [kontaktcenter@rekryteringsmyndigheten.se](mailto:kontaktcenter@rekryteringsmyndigheten.se)

# HUR KAN JAG FÖRBEREDA MIG INFÖR MÖNSTRINGEN?

SE TILL ATT VARA I GOD FYSISK FORM INFÖR MÖNSTRINGEN – TRÄNA DÄRFÖR BÅDE STYRKA OCH KONDITION. INFÖR SAMTALET MED INSKRIVNINGSHANDLÄGGAREN KAN DU LÄSA PÅ OM OLIKA BEFATTNINGAR, DÅ FÅR DU EN BÄTTRE BILD AV VILKA MÖJLIGHETER SOM FINNS.

Se också till att ha sovit och ätit ordentligt inför mönstring.

# TRÄNINGSTIPS

Fysiska tester är en del av mönstringstillfället. Din kondition testas med ett cykeltest, där motståndet hela tiden ökar tills du inte orkar cykla längre. Din styrka mäts i en Isokai, som kan liknas vid ett marklyft med en skivstång. Det är viktigt att du har både styrka och rätt teknik när du lyfter, eftersom lyft är vanligt under grundutbildningen. Kom också ihåg att värma upp kroppen ordentligt innan du börjar.

## Övning: Marklyft

### Fokus: Styrka

Ställ dig höftbrett isär med fötterna. Böj benen och greppa stången med raka armar med ett överhandsgrepp (båda handflatorna mot dig). Håll ryggen neutral och blicken långt fram i rummet. Spänn magen. Lyft stången lugnt och kontrollerat nära kroppen. Sätt sedan ner stången lika lugnt och kontrollerat.

## Övning: Axelpress

### Fokus: Styrka

Placera fötterna och händerna på marken bredare isär än höftbrett. Håll benen raka och rumpan rakt upp i luften. Sänk ner huvudet mellan händerna genom att böja armbågarna utåt och rikta toppen av huvudet rakt ner, ungefär som att göra en armhävning. Kom ihåg att hela tiden trycka händerna aktivt mot marken, samtidigt som du håller magen spänd.

## Övning: Intervallträning på cykel

### Fokus: Kondition

Variera mellan tre olika cykelsätt:

1. Vrid på lite belastning och trampa sittandes på cykeln.
2. Öka ytterligare belastning, ställ dig upp och trampa ståendes.
3. Sätt dig ner igen och dra av lite belastning. Trampa med högre frekvens (alltså snabbare).

## Fler träningstips?

Ladda ner Försvarmaktens app och träna med Försvarmaktens träningsklubb (FMTK).

# HUR FUNKAR DET MED RESOR, MAT OCH BOENDE UNDER MÖNSTRINGEN?



OM DU MÖNSTRAR ÖVER TVÅ  
DAGAR FÅR DU SOVA ÖVER.

I SAMBAND MED MÖNSTRINGEN HAR DU RÄTT ATT  
RESA GRATIS TILL OCH FRÅN OSS. LUNCH OCH ANDRA  
MÅLTIDER FÅR DU GRATIS PÅ PLATS OCH OM DET SKULLE  
BEHÖVAS FINNS OCKSÅ MÖJLIGHETEN ATT SOVA ÖVER.

## Vi betalar resan till och från mönstringen

Du har rätt till en fri resa till och från mönstringen. Vanligtvis får du åka tåg klass 2 och lokaltrafik till mönstringslokalen.

## Du har bara rätt till en betald resa om du:

- Ska mönstra med plikt eller har ansökt om prövning till grundutbildning med värnplikt.
- Reser med de färdmedel som Rekryteringsmyndigheten har anvisat.
- Bokar via minsida.rekryteringsmyndigheten.se
- Reser med allmänna kommunikationsmedel.
- Har du särskilda skäl att resa på något annat sätt, ta kontakt med Rekryteringsmyndigheten innan.

## Måltider under mönstringen

Under mönstringen kommer det självklart att finnas pauser då du får möjlighet att äta och fylla på med ny energi. Du äter lunch på plats vare sig du mönstrar i Stockholm eller Malmö. Det finns alltid vegetariska alternativ.

## Behöver jag sova över?

Mönstringstiderna anpassas efter tågtiderna och beroende på var i landet du som mönstrar bor. Ibland kan de som bor långt norr ut i Sverige behöva ta nattåget till mönstringen och i enstaka fall får mönstrande komma kvällen innan och övernatta. Om du får en mönstringstid som sträcker sig över två dagar blir du automatiskt inbokad för att sova över (om du inte bor i närheten av prövningslokalen).

**Tjejer och killar sover  
i olika sovsalar.**

## Var ska jag mönstra?

Det beror på var i landet du bor. Du mönstrar i Stockholm eller Malmö. Se adresser på kontaktsidan längst bak i boken.

**1. Legitimation**

Du måste kunna visa upp en giltig id-handling eller ett giltigt pass för att få genomföra mönstringen.

**2. Hälsodeklarationen**

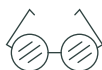
Hälsodeklarationen hittar du på minsida.rekryteringsmyndigheten.se. Fyll i hälsodeklarationen, skriv ut den och ta med den till mönstringen.

**3. Betyg/omdöme som styrker din behörighet**

Ta med dina originalbetyg eller vidimerade kopior, det vill säga att två personer utanför familjen intygar att kopian stämmer överens med originalet. Det gör de genom att skriva sina namnteckningar, namnförtydligande och telefonnummer på kopian.

**4. Träningskläder**

Träningsbyxor, t-shirt och träningskor fungerar bra. Ta också med handduk och tvål om du vill duscha efteråt. **Obs!** Lunchrestaurangen accepterar inte träningskläder i lokalen, se därför till att ha med ombyteskläder.

**5. Glasögon eller linser, samt recept från optiker**

Om du använder glasögon eller linser – ta med dem. Se även till att ha med receptet från optikern.

**Obs!** Använder du nattlinser? Använd dem inte veckan före mönstringen.

**6. CV**

Ta med ett CV eller meritförteckning där du beskriver dina kunskaper och erfarenheter, samt vilken utbildning du har. Lista dina jobb/sommarjobb, om du varit ledare i någon förening eller kanske aktiv i skolans elevråd?



# ← PÅCKLISTA OCH ANDRA VIKTIGA SAKER ATT KOMMA IHÅG ↓

## OM DU HAR, TA OCKSÅ MED DIG:

**Journalkopia eller läkarintyg** om aktuell eller tidigare skada, sjukdom eller operation. Du får själv stå för eventuell kostnad för intyget.

**Körkort** eller intyg på pågående utbildning på körskolan.

**Certifikat** för exempelvis radio, flyg eller båt.

**Utbildningsbevis eller arbetsintyg** från skola eller tidigare arbetsgivare. Om du har särskild yrkeserfarenhet, såsom svetsning eller programmering, måste du kunna visa ett bevis på kunskaperna.

**Intyg** för genomförd utbildning inom frivillig försvarsorganisation.

# SÅ FUNGERAR MÖNSTRINGEN

- STEG FÖR STEG.

03

# MÖNSTRING I 8 STEG

MÖNSTRINGEN BESTÅR AV TESTER, UNDERSÖKNINGAR, BEDÖMNINGAR OCH INTERVJUER. UNDER MÖNSTRINGEN FÅR DU BLAND ANNAT TRÄFFA SJUKSKÖTERSKA, LÄKARE, PSYKOLOG OCH INSKRIVNINGSHANDLÄGGARE.

Om du inte blir godkänd på ett av momenten kommer du få avbryta din mönstring och åka hem. Men det finns möjlighet att senare göra en egen ansökan eller gå med i de frivilliga försvarsorganisationerna.



## STEG 1

Håll kameran över bilden ovan.

### HEJ! ANMÄL DIG I RECEPTIONEN

När du kommer till Rekryteringsmyndigheten ska du först av allt anmäla dig hos vakten och i receptionen där du visar upp din legitimation. Så kom ihåg att ha med dig en giltig legitimation.

#### Får jag ha med mig mobilen?

Ja, du får ta med din mobil till prövningsenheten, men den ska låsas in i ett skåp.



#### Se varje steg i ytterligare en dimension

Öppna Snapchat och skanna koden. Håll telefonen över utvalda delar inom markeringarna i alla steg för en ytterligare dimension.

# STEG 2

## INSKRIVNINGSPROV - OM ORD, LOGIK OCH RUMSUPPFATTNING

Inskrivningsprovet är ett test på datorn som du gör i Rekryteringsmyndighetens datasal. Du får lösa uppgifter kring ordförståelse, logiskt tänkande och rumsuppfattning (det vill säga, din förmåga att föreställa dig längder och ytor). Provet är väldigt betydelsefullt, så koncentrera dig och gör ditt bästa. Resultatet ligger till grund för andra prov och tester som du kommer att göra under mönstringen.

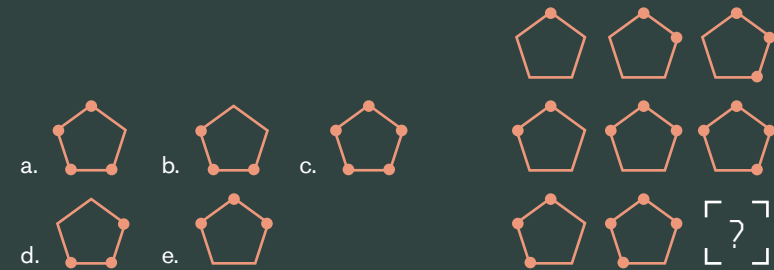
### Upplev inskrivningsprovet - inspirationsfrågor

Med hjälp av inspirationsfrågorna till höger kan du se ungefär vad inskrivningsprovet handlar om och få en känsla för frågorna, även om det inte är exakt dessa frågor som kommer på provet.

TESTA DINA KUNSKAPER HÄR ↓

SE DE RÄTTA SVAREN I AR

01. VILKEN FIGUR SKA IN I DEN TOMMA RUTAN?



02. "MÅNGA" ÄR TILL "FÅ" SOM "VARM" ÄR TILL?

- |           |         |
|-----------|---------|
| a. Tid    | c. Kall |
| b. Kläder | d. Magi |

03. VILKET SVARSALTERNATIV BESKRIVER "PÅFÖLJD" BÄST?

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| a. Ett straff            | c. En börda                  |
| b. Att avsluta någonting | d. Ett tillskott till kassan |



## STEG 3

### HÖRSEL- OCH SYNUNDERSÖKNING SAMT KONTROLL AV FÄRGSEENDE

Under hörselundersökningen sitter du med hörlurar i en ljudisolerad bur. Vi undersöker hörseln med hjälp av olika ljudfrekvenser. Under synundersökningen får du läsa på en bokstavstavla så att en sjuksköterska kan undersöka din synskärpa. Färgseendet undersöker vi med hjälp av färgseendetavlor. **OBS!** Har du synfel? Kom ihåg att ta med dig linser eller glasögon samt ditt recept från din optiker.

## STEG 4

### HÄLSOKONTROLL OCH BEDÖMNING AV TJÄNSTBARHET

Tillsammans med en sjuksköterska går ni igenom din hälsodeklaration och registrerar EKG, puls och ditt blodtryck. Därefter träffar du en läkare som går igenom dina testresultat och gör en allmän hälsokontroll. Läkaren väger in resultaten från de medicinska och fysiska testerna och gör en bedömning av din förmåga, det vi kallar tjänstbarhet. Tjänstbarheten visar om och vilken typ av utbildning du har förmåga att klara av. Den visar också i vilken mån du kan sköta den uppgift du utbildas för i en kris- eller krigssituation.







TRÄNINGSKLÄDER, HANDDUK OCH TVÅL TAR DU MED DIG SJÄLV OCH PERSONALEN BERÄTTAR NÄR DET ÄR DAGS ATT BYTA OM. DET FINNS OMKLÄDNINGSRUM FÖR BÅDE KILLAR OCH TJEJER.

Du får göra minst två lyft.



## STEG 5

### STYRKETEST - MÄTA MUSKELSTYRKA MED EN ISOKAI

Isokaien kan liknas vid ett marklyft med en skivstång. Det är viktigt att du får till tekniken rätt. Därför kommer en sjuksköterska att vara med och ge dig instruktioner. Isokaien mäter din styrka i ben, rygg och skuldror. Du drar skivstången som är kopplat till ett hydrauliskt system, från golvet och hela vägen upp till hakan. Det räcker inte med styrka för att nå ett bra resultat. Du måste också ha rätt teknik och god koordinationsförmåga.



## STEG 6

### FYSISKT ARBETSPROV - CYKELTEST

Under cykeltestet mäter vi din kondition och uthållighet. Belastningen på cykeln ökar tills du inte orkar trampa längre. Under hela testet följer vi puls, belastning, trampfrekvens och tid på en dataskärm.

# STEG 7

Kom ihåg att kolla i AR!

## INTERVJU MED PSYKOLOG

Vi vill få en så tydlig bild som möjligt av dina förutsättningar att klara olika typer av militära befattningar. Därför får du träffa en psykolog som gör en intervju. Under intervjun utgår ni från resultatet från ditt inskrivningsprov, du får berätta om dig själv, din skolgång, familj och om din inställning till att göra grundutbildning.

# STEG 8

## INSKRIVNINGSHANDLÄGGARE

I slutet av dagen träffar du en inskrivningshandläggare. Tillsammans går ni igenom dina testresultat. Inför samtalet kan du förbereda dig genom att läsa på om olika befattningar och fundera över vilken som skulle passa dig. Men det är dina testresultat som i slutändan avgör vilken placering du får och dina reservalternativ. Innan du åker hem får du ett preliminärt besked om du ska göra grundutbildning med värnplikt, var du ska göra utbildningen, vad du ska utbildas till och när du i så fall ska rycka in.

### Får jag välja min befattning själv?

Nej, det är inskrivningshandläggaren som placerar dig på lämplig utbildningsplats utifrån dina testresultat och din övriga kompetens.

### Preliminärt besked

Beskedet du får på mönstringen är preliminärt. Det slutgiltiga beslutet tas inom fyra månader från ditt mönstringstillfälle, beslutet får du på "Mina sidor". Läs mer om "Mina sidor" på sida 56.



# MÖNSTRINGS- LINSEN → - UPPLEV MÖNSTRINGEN RUM FÖR RUM



Träffa sjuksköterskan, läkaren och psykologen. Besök datasalen och kika in i rummen med de fysiska testerna. I Mönstringslinsen kan du uppleva mönstringens alla steg – rum för rum. Skanna bara koden!



# TESTRESE

## Försvarsmakten

Skyddar Sverige och försvarar landets frihet. Bidrar till fred och säkerhet i andra länder. Du genomför grundutbildning med värnplikt hos Försvarsmakten.

## Grundutbildning med värnplikt

Grundutbildning med värnplikt är en del av totalförsvarsplikten och innebär skyldigheten att utbilda sig inom Försvarsmakten.

## Hälsodeklaration

Inför mönstringen får du fylla i en hälsodeklaration och svara på frågor om ditt tidigare och nuvarande hälsotillstånd.

## Inskrivningshandläggare

I slutet av mönstringen träffar du en inskrivningshandläggare, ni går igenom dina testresultat och du får ett preliminärt beslut om du ska göra värnplikt.

## Inskrivningsprov

Ett test på datorn som du gör i Rekryteringsmyndighetens datasal. Du får lösa uppgifter kring ordförståelse, logiskt tänkande och rumsuppfattning.

## Krigsplacering

Efter att du avslutat grundutbildning med värnplikt får du en krigsplacering, det betyder att du måste tjänstgöra om det skulle bli höjd beredskap i Sverige.

## Mönstring

Under mönstringen testas om du är lämplig att göra grundutbildning med värnplikt

hos Försvarsmakten. Mönstringen består av tester, undersökningar och bedömningar.

## Mönstringsunderlag

Alla 18-åringar är skyldiga att lämna uppgifter till mönstringsunderlaget: ett webbformulär med cirka 60 frågor.

## Nominering

Utbildningsplatserna tillsätts via en nominering. Rekryteringsmyndigheten går igenom de preliminära placeringarna för att tillsätta platserna med den som är mest lämpad.

## Rekryteringsmyndigheten

En civil expertmyndighet med huvuduppgiften att genom tester, undersökningar och bedömningar göra urval för trygghet och säkerhet i det svenska samhället. Det är i Rekryteringsmyndighetens lokaler som du mönstrar.

## Tjänstbarhet

Tjänstbarhet är en sammanfattande medicinsk bedömning ur ett militärmedicinskt perspektiv. Tjänstbarheten kan även påverkas av psykologiska och psykosociala faktorer.

## Totalförsvarsplikt

Alla svenskar (både män och kvinnor) mellan 16–70 år omfattas av totalförsvarsplikten, det betyder att man är en del av Sveriges beredskap och viktig resurs om det blir krig.

## Utbildningsreserven

Har du godkända resultat på mönstringen men inte kommer genomföra en utbildning kan du bli inskriven i utbildningsreserven. Det är en form av krigsplacering. Om det skulle bli krig eller höjd beredskap kan du kallas till en grundutbildning.

## Vapenfri

Du som är övertygad om att du inte kan använda vapen mot någon annan person kan ansöka om att få göra din totalförsvarsplikt utan vapen. Det innebär att du kan få göra civilplikt.

## Vidimera

Vidimera innebär att två personer, som inte tillhör din familj, intygar att en kopia stämmer överens med originalet. Båda personerna behöver skriva under med sina namnteckningar, namnförtydligande och telefonnummer.

## Överklagan

Vissa av besluten som fattas går att överklaga. Det framgår i beslutet om det går att överklaga eller inte. Om någon är missnöjd, och beslutet går att överklaga, ska skrivelsen ställas till Statens överklagandenämnd, men skickas till Rekryteringsmyndigheten i Karlstad.

# KONTAKT

DU ÄR ALLTID VÄLKOMMEN ATT HÖRA  
AV DIG TILL OSS OM DU HAR FRÅGOR.

Du kan antingen ringa, skicka e-post eller skicka ett meddelande via Facebook.  
Har du frågor om mönstring och värnplikt kan du även höra av dig till Värnpliktsboten.

**Frågor om mönstring:** **0771-24 40 30**  
Öppetider: Måndag, tisdag, torsdag kl. 08.00–16.00,  
onsdag kl. 08.00 – 14.30, fredag kl. 08.00–15.00.  
kontaktcenter@rekryteringsmyndigheten.se

**Allmänna frågor:** **0771-24 40 00**  
Öppetider: Vardagar kl. 08.00– 16.00  
kontaktcenter@rekryteringsmyndigheten.se

ADRESSER VID MÖNSTRINGSTILLFÄLLET:

**Prövningsenheter  
Stockholm:**

**Mönstrar du innan 28 maj** besöker du:  
Hangövägen 25

**Mönstrar du 15 juni eller senare** besöker du:  
Tegeluddsvägen 29

**Prövningsenhet Malmö:** Besöksadress: Norra Vallgatan 100

LOGGA IN PÅ MINA SIDOR

"Mina sidor" känner du säkert igen från tillfället du fyllde i mönstringsunderlaget. Men "Mina sidor" används till så mycket mer än så! Här bekräftar du när du tagit emot din kallelse och här bokar du också resan till och från mönstringen. När du har loggat in kommer du även kunna läsa information som rör dig och din mönstring, exempelvis en inbjudan till en informationshelg hos förbandet som du ska skrivas in till. Du loggar in med BankID eller lösenordet som du valde när du skulle fylla i mönstringsunderlaget på minsida.rekryteringsmyndigheten.se

FOTO: ANNA LEDIN WIRÉN, BAE SYSTEMS BOFORS, HAMPUS HAGSTEDT, HENRIK BERGLUND,  
MALIN LAUTERBACH, PETTER PERSSON, VIKTOR GÅRDSÅTER

