



Att upprätthålla ett fysiskt stridsvärde

Fysiskt stridsvärde är en benämning för att över tid mäta förbandets, enhetens eller den enskilde soldatens förmåga att prestera och genomföra sina uppgifter - ur ett fysiskt perspektiv. Det är en oerhört viktig kunskap att som officer känna till hur man upprätthåller ett högt fysiskt stridsvärde. Men precis som med den längsta resa som börjar med ett första steg ur sängen, börjar fysiskt stridsvärde med god självkänedom.

Det krävs dock inte bara en god fysik för att klara påfrestningar såsom lite sömn, ovisshet, ont om mat och att bära tung stridsutrustning i dåligt väder och otjänlig terräng. Med kunskap om hur man behåller fokus, undviker törst, hunger och onödiga skador - ökar uthålligheten avsevärt. Yttre faktorer som man har att ta hänsyn till är vätska, kost, sömn, personlig utrustning, hygien och miljö. De inre faktorerna som ligger till grund för att lyckas är muskelfunktion, energigivande processer samt psykologiska faktorer.

Du som officer kan komma att kallas in i det militära eller till civilförsvaret - förmodligen med ett chefsansvar för en uppgift - och där du och din grupp/enhet ska fungera så optimalt som möjligt under en längre tid. Men hur förberedda är vi egentligen som reservofficerare? De flesta av oss vet att om vi slarvar med vila, dryck eller liknande blir risken för skador större. Vårt omdöme försämras och det är mycket lättare att fatta dåliga eller rent av farliga beslut. Det kan därför vara läge att fräscha upp sina kunskaper om hur olika faktorer och främmande miljöer påverkar oss själva och gruppen och om hur du som ledare, med enkla medel, kan upprätthålla ett högt stridsvärde. Det är alltså dags att damma av kunskaperna från fria kriget och överlevnadsutbildningen!

I rådande oroliga tider kan saker svänga mycket snabbt. Det behöver inte vara en öppen konflikt - det kan vara en samhällskris där funktioner som vi tar för givet plötsligt slutar att fungera. Resultatet blir då att vi måste övergå till reservförfarande i samhället. På grund av detta ser idag många civila myndigheter över sin verksamhet genom att öva krisberedskap, revidera planer och bygga upp ny kunskap. Längs vägen har de upptäckt att det finns stor erfarenhet och kunskap hos militären, till exempel att kunna organisera och leda under kris.

Efterfrågan och förväntningar på officerare har ökat markant. Jag skulle inte bli förvånad om man kommer vilja plikta in reservofficerare till civilförsvaret och andra myndigheter med t ex ett så kallat nollavtal. Erfarenheter från Ukraina har visat att ålder inte är en begränsning, bara den fysiska statusen och förmågan. Så hur är din fysik och kunskap avseende fysiskt stridsvärde idag? Skulle du kunna leda under kris och beakta stridsvärdet för dig och din grupp?

Vår ambition från RiS under 2023 är att vi ska börja ge er en möjlighet att repetera och tänka stridsvärde. Det kan vara allt ifrån att ge tips på egen träning och att erbjuda möjlighet att delta i olika idrottseven vid Försvarsmakten, till utbildning i hur - och vad - man bör göra för att upprätthålla högt stridsvärde.

Väl mött under 2023!

Med vänlig reservofficershälsning

Kn Carl-Rafael Fredson

Projektofficer med ansvar för fysiskt stridsvärde



Reservofficersföreningen i Skåne är en lokalavdelning i Sverof och en del av Skånes Försvarsutbildningsförbund.

Ordförande RiS Mj Jonas Stålhandske Palovaara

Svenska Flottans Reservofficersförbund Malmörets är en lokalavdelning av Svenska Flottans Reservofficersförbund och är en sammanslutning av och för reservofficerare i Marinen.

Ordförande SFRO-M Kn Johan Lindström

SYDFRONTEN

utkommer digitalt med 2 nr/år, upplaga ca 300.

Medlemsavgift 100:-/år

Swish nummer: 123 494 90 61

Postgiro nr: 3 8690-4

Ansvarig utgivare: RiS ordförande



PROGRAM

FEB 16

SFRO-M årsmöte och föredrag från MilDef AB

Kallelse och inbjudan till Malmöretsens årsmöte för 2022. Endast medlemmar på årsmötesförhandlingarna. Föredrag om företaget MILDEF av vår styrelseledamot Evelina Hedskog genomförs efter förhandlingarna.

Dag/tid: torsdag, 16 februari, kl. 18.18 förhandling och 19:00 föredrag

Plats: Green Search & Selection AB, Södergatan 22, Malmö

Program: årsmöte med föredrag

Måltid: enklare förtäring

Kostnad: SFRO-M står för måltid

Anmälan: senast fredag 10 februari

Projektledare: Johan Lindström

Telefon: 0725-33 30 44

E-post: limpers@hotmail.com

FEB 28

RiS årsmöte och föredrag om Sjökriget i Svarta havet

Härmed kallas medlem till föreningens 97:e ordinarie årsmöte med stadgeenliga ärenden.

Föredrag med forskningsledaren på FOI:s avdelning för Försvarsanalys,

RO/övlr Niklas Granholm.

När Ryssland förnyade sitt angrepp på Ukraina i februari 2022 påbörjades en marin del av kriget med tydliga operativa och strategiska effekter. Med fokus på kriget i landomänen, har detta kommit i skymundan, trots att det har större betydelse än många föreställer sig. Hur har förloppet i sjökriget sett ut hittills? Vilka koncept, stridskrafter och tekniska system har använts? Vad kan man säga om utfallet så här långt? Vilka kan implikationerna vara för svensk del?

Dag/tid: tisdag, 28 februari, kl. 18:00 – 21:00 (ca)

Plats: MFFC, Husie Kyrkoväg 70, Malmö

Deltagare: RiS medl. på årsmötet därefter öppet

Måltid: enklare måltid inkl. dryck

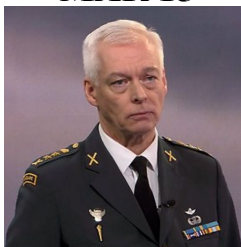
Kostnad: 0:-/person (medlem), 100:- (icke medlem)

Anmälan: senast fredag 17 februari

Projektledare: Jonas Stålhandske Palovaara

Telefon: 0705-98 29 81

E-post: skane@sverof.se

MAR 15

Rysslands angrepp på Ukraina

Av vilken anledning ser Ryssland sig tvunget att utmana den säkerhetsordning som gällde fram till februari 2022? Vilken argumentation har Ryssland för sin syn och hur ledde det fram till kriget?

Hur har respektive part lyckats med sin strategi? Vad var väntat och vad var oväntat?

Följ med på en spännande resa tillsammans med övlr Joakim Paasikivi från Försvarshögskolan.

Dag/tid: onsdag, 15 mars, kl. 18:00 – 21:30 (ca)

Plats: Akademiska Föreningen, Nya Fest, Sandgatan 2, 223 50 Lund

Måltid: landgång (baguette) motsvarande, dryck och kaffe

Kostnad: 100:-/person

Anmälan: senast fredag 3 mars

Projektledare: Carl Ahlgren

Telefon: 0706-12 19 92

E-post: carl@navisense.se

APR 3

Pistolskytteträning med korygrillning

Dag/tid: måndag, 3 april, kl. 17:00 – 19:00 (ca)

Plats: Bödkaregårdens skjutbana, Sallerupsvägen, Malmö

Måltid: korygrillning

Kostnad: 0:-/person

Anmälan: ingen föransmälan

Skjutledare: Ulf Arkenljung

Telefon: 0703-16 92 17

E-post: ulf.arkenljung@baldwintech.com



APR 12



Studiebesök Sound VTS

Varje år passerar mellan 35 000 och 40 000 fartyg genom Öresund. Dygnet runt, året om, övervakas de av operatörerna på Sjöfartsverkets trafikcentral (VTS=Vessel Traffic Service), SOUNDREP.

Vi har erbjudits tillfälle att komma på studiebesök för att få guidning om deras mycket viktiga arbete.

Dag/tid: onsdag 12 april, kl. 18:00 – 21:00

Plats: Öresundshuset, Hans Michelsensgatan 9, Malmö

Kostnad: 0:-

Anmälan: senast fredag 7 april, anhöriga välkomna

Projektledare: Patrik Lilja

Telefon: 0709-81 00 48

E-post: patrik.lilja@invici.se

MAJ 8



För Din Säkerhet

För att stärka förmågan hos allmänheten vid störningar i samhället vilket innefattar ämnen så som informationspåverkan, säkerhet och krisberedskap. Aktiviteten är öppen för medlem med familj.

Föranmälan krävs!

Dag/tid: måndag, 8 maj, kl. 18:00 – 21:00 (ca)

Plats: Hv-gården, Bergavägen, Helsingborg

Deltagare: öppet för allmänheten, max 30 pers.

Kostnad: 0: - (gratis)

Anmälan: senast fredag 5 maj

Projektledare: Tomas Malm

Telefon: 0709-28 24 00

E-post: tomasmalm@bredband.net

MAJ 15



Pistolskytteträning

Dag/tid: måndag, 15 maj, kl. 17:00 – 19:00 (ca)

Plats: Bödkaregårdens skjutbana, Sallerupsvägen, Malmö

Anmälan: ingen föranmälan

Skjutledare: Ulf Arkenljung

Telefon: 0703-16 92 17

E-post: ulf.arkenljung@baldwintech.com

JUN 12



Pistolskyttmästerskap

Dag/tid: måndag, 12 juni, kl. 17:00 – 19:00 (ca)

Plats: Bödkaregårdens skjutbana, Sallerupsvägen, Malmö

Anmälan: ingen föranmälan

Skjutledare: Ulf Arkenljung

Telefon: 0703-16 92 17

E-post: ulf.arkenljung@baldwintech.com

JUN 28



After Work

SFRO-M kommer denna dag att hålla en AW inför semestern och föra samtal om försvaret.

Dag/tid: onsdag, 28 juni, kl. 18:00

Plats: E.S.O.

Kostnad: egen bekostnad

Anmälan: senast måndag 26 juni

Projektledare: Johan Lindström

Telefon: 0725-33 30 44

E-post: limpers@hotmail.com

AUG 14



Pistolskytteträning

Dag/tid: måndag, 14 augusti, kl. 17:00 – 19:00 (ca)

Plats: Bödkaregårdens skjutbana, Sallerupsvägen, Malmö

Anmälan: ingen föranmälan

Skjutledare: Ulf Arkenljung

Telefon: 0703-16 92 17

E-post: ulf.arkenljung@baldwintech.com

**AUG 26**

Dagssegling i Öresund

Den årliga dagsseglingen i Öresund fortsätter. Alla medlemmar av båda föreningarna med respektive (vännar) är välkomna att anmäla sig. Först till kvarn gäller i mån av plats. Medlemmar har företräde.

Dag/tid: lördag, 26 augusti, samling kl. 08:45

Plats: Småbåtshamnen, V:a hamnen

Program: dagssegling, övning på navigering och sjömanskap

Måltid: lunch på restaurang

Kostnad: SFRO-M står för ev. kajkostnad och lättare förtäring ombord

Anmälan: senast onsdag 23 augusti

Projektledare: *Richard Beckman*

Telefon: 0721-60 87 00

E-post: richard.beckman@pro-veritas.se

SEP 30

För Din Säkerhet

För att stärka förmågan hos allmänheten vid störningar i samhället vilket innefattar ämnen så som informationspåverkan, säkerhet och krisberedskap. Aktiviteten är öppen för medlem med familj.

Föranmälan krävs!

Dag/tid: lördag, 30 september, kl. 10:00 – 13:00

Plats: Höllviksnäs, Ljungvägen 1, Höllviken

Deltagare: öppet för allmänheten, max 30 pers.

Kostnad: 0: - (gratis)

Anmälan: senast fredag 8 september

Projektledare: *Tomas Malm*

Telefon: 0709-28 24 00

E-post: tomasalm@bredband.net

SEP 25

Pistolskytteträning

Dag/tid: måndag, 25 september, kl. 17:00 – 19:00 (ca)

Plats: Bödkaregårdens skjutbana, Sallerupsvägen, Malmö

Anmälan: ingen föranmälan

Skjutledare: *Ulf Arkenljung*

Telefon: 0703-16 92 17

E-post: ulf.arkenljung@baldwintech.com

OKT 24

FN-dagen

Fredsaskrarna i Helsingborg högtidlighåller den årliga FN-dagen, medlemmar inbjuds att delta.

Dag/tid: tisdag, 24 oktober, kl. 19:00

Plats: Sankta Maria kyrkan, Helsingborg

Anmälan: ingen föranmälan

Projektledare: *Tomas Malm*

Telefon: 0709-28 24 00

E-post: tomasalm@bredband.net

OKT 28

Tjänsteskytte karbin och pistol

Kom med och öva automatkarbin- och pistolskytte som varvas med fika och umgänge.

Klädsel: m/90 eller motsvarande.

Dag/tid: prel. lördag, 28 oktober, kl. 09:30 – 14:00 (ca)

Projektledare: *Johan Cedinger*

Telefon: 0723-52 76 71

E-post: johan.cedinger@gmail.com

Mer utförlig information kommer i höstutskicket!

OKT/NOV

Föredrag om signalspaningsfartyg

SAAB Kockums AB skrev avtal gällande två nya signalspaningsfartyg till polska försvarsorganisationen den 25 november 2022. Föredrag avseende affären och det nya signalspaningsfartyget, HMS Artemis, som ersätter HMS Orion planeras till hösten.

Mer utförlig information kommer i höstutskicket!

**DEC 13****MFFC julbord**

Föreningens traditionella julbord på Malmö Frivilligförsvarscentrum (MFFC). Vi inbjuder medlem med make/maka att delta. Begränsat antal platser varför principen "Först till kvarn..." gäller.

Dag/tid: onsdag, 13 december, kl. 19:00

Plats: MFFC, Husie Kyrkoväg 70, Malmö

Kostnad: 170:-/person (kan komma att justeras under hösten)

Anmälan: senast fredag 24 november

Projektledare: Jonas Stålhandske Palovaara

Telefon: 0705-98 29 81

E-post: skane@sverof.se

DEC 21**After Work**

SFRO-M bjuder in till årets sista AW.

Dag/tid: torsdag, 21 december, kl. 18:00

Plats: E.S.O.

Kostnad: egen bekostnad

Anmälan: senast tisdag 19 december

Projektledare: Johan Lindström

Telefon: 0725-33 30 44

E-post: limpers@hotmail.com

Mer utförlig information kommer i höstutskicket!

E.S.O – Enligt Senare Order.

ANSLAGSTAVLA

Södra Skåningarnas Dag



Södra Skånska Regimentet P7 genomför Södra Skåningarnas Dag med utställningar, stridsförevisningar samt information från de frivilliga försvarsorganisationerna. Ta med hela familjen på en heldag på P7.

Södra Skåningarnas Dag genomförs lördagen den 27:e maj, kl. 10:00 – 16:00
Revingehed, Södra Sandby



Reservofficerssakademien

Kunskap - Insikt - Engagemang

Reservofficerssakademien (ROAK) fortsätter och erbjuder studiecirkel i högaktuella ämnen. ROAK genomför ett par studiecirkel per år med professionella föreläsare. Studiecirkelna sker via MS TEAMS. Är ni intresserade kontakta ROAK enligt nedan – välkommen med din ansökan!

Kontakta mj Jan Sjölin så berättar han mer.

Hemsida: www.roak.se

Mobil: 070-7914410, **E-post:** j.p.sjolin@gmail.com

Ledarskapsutbildning

Militärhögskolan i Halmstad och Försvarsutbildarna inbjuder till ledarskapsutbildning för reservofficerare.

Det genomförs tre (3) kurser under 2023 enligt följande:

- Halmstad Tylebäck 3-7:e maj
- Stockholm, Vaddö 5-9:e juli
- Göteborg, Käsö 23-27:e augusti

Reservofficersföreningen i Skånes medlemmar inbjuds att ansöka på Försvarsutbildarnas hemsida enligt länken nedan.

<https://www.forsvarsutbildarna.se/kalender/>

Kursen vänder sig till Reservofficerare med 0-avtal i första hand.

Medlemsavgift 2023

100:-/år

Swish nummer: 123 494 90 61

PlusGiro: 38690-4

