

1. DIN LØN, GRATIS TRANSPORT MV.....	3
LØN, SKAT OG FERIEPENGE	3
DU REJSER GRATIS MED TOG OG BUS.....	5
ANDRE YDELSER	7
2. DINE MULIGHEDER FOR ORLOV, FERIER OG FRIDAGE.....	8
UDGANGSFRIHED	8
TJENESTEFRIHED	8
RELIGIØSE HELLIGDAGE	9
ORLOV	10
OVERSIGT OVER FORSKELLIGE TYPER ORLOV	11
GIV ALTID BESKED HVIS DU BLIVER FORSINKET PÅ VEJ TIL TJENESTE	12
3. DU FÅR KARAKTERER OG EN SKRIFTLIG BEDØMMELSE.....	13
HVAD ER EN FORHOLDSATTEST?.....	13
HVAD BEDØMMES DU PÅ?	13
HVORDAN ER KARAKTERERNE?	14
EKSAMENER ER FRIVILLIGE	15
4. BEREDSKABSSTYRELSENS MUNDERING	16
TJEK DIN MUNDERING	16
DU HAR ANSVAR FOR DIN MUNDERING	16
VÆR OPMÆRKSOM PÅ LOKALE REGLER	16
SÅDAN VEDLIGEHOLDER DU DIN MUNDERING.....	16
SÅDAN SKAL DU VÆRE KLÆDT PÅ TIL TJENESTEN	18
SÅDAN SKAL DU VÆRE KLÆDT PÅ UDEN FOR TJENESTEN	18
HVAD MÅ DU BEHOLDE EFTER TJENESTEN?	19
5. VORES OMGANGSFORMER SIKRER EFFEKTIVITET.....	20
HVORFOR ER DISCIPLIN NØDVENDIG?	20
HVORDAN ER DE ALMINDELIGE OMGANGSFORMER?	20
6. FÅ MEDINDFLYDELSE PÅ ARBEJDSMILJØET	24
VIL DU VÆRE SIKKERHEDSREPRÆSENTANT?.....	24
7. FÅ MEDINDFLYDELSE PÅ FRITIDSAKTIVITETER.....	25
HVLKE MULIGHEDER ER DER?.....	25
DU SKAL HAVE TILLADELSE TIL POLITISKE AKTIVITETER.....	25
VÆRD AT VIDE OM REKLAMER OG POLITISKE BUDSKABER.....	25
DU MÅ IKKE DEMONSTRERE MOD REDNINGSBEREDSKABET	26
8. RÅD OG VEJLEDNING OM DET PRAKTISKE.....	27
BEHOLD DIN FORSIKRING.....	27
DU SKAL IKKE MELDE FLYTNING TIL FOLKEREGISTRET.....	28
BEREDSKABSSTYRELSEN STÅR FOR DIN SYGESIKRING	28
FORTÆL DIN FAGFORENING AT DU ER INDKALDT	29
HUSK DIN Å-KASSE HVIS DU ØNSKER DAGPENGE.....	29
DU KAN FÅ SOCIALRÅDGIVNING	29
DU KAN FÅ HJÆLP TIL AT SØGE JOB OG UDDANNELSE	30
DU KAN FÅ SPECIALUNDERVISNING	30
9. RETS- OG STRAFFEFORHOLD.....	31
DU SKAL FØLGE BEREDSKABSLOVEN OG ALMINDELIG LOV.....	31
DER ER GRÆNSER FOR STRAFFEN	32
DU KAN FÅ UDSAT DIN STRAF	32
DU KAN KLAGE OVER EN STRAF.....	32
HVIS DU SKAL I FÆNGSEL.....	33
ERSTATNINGSANSVAR	33
DU SKAL FØLGE FÆRDELSREGLERNE	34

SUNDHED OG SYGDOM – ET MINILEKSIKON	35
HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE VÆRNEPLIGTIG?	49

1. Din løn, gratis transport mv.

Løn, skat og feriepenge

Som værnepligtig får du blandt andet løn og feriepenge. Din løn er til rådighed den sidste hverdag i hver måned, men inden vi kan udbetale din første løn, er der en række ting, der skal være i orden. På de næste sider kan du læse om, hvad du skal huske, hvad du får ud over løn, og hvad du selv skal købe under tjenesten. Du kan finde flere informationer på hjemmesiden: <http://www.forsvaret.dk/FVR/Værnepligt/>.

Du skal aflevere dit skattekort

Du skal betale A-skat af din løn, og derfor skal du aflevere dit skattekort til tjenestestedet (hoved-, fri- eller bikort). Du skal ikke betale skat af værdien af logi, beklædning og gratis rejser. Hvis der sker store ændringer i din indkomst eller formue, skal du huske at melde det til kommunen/SKAT – ikke til os. Det kan fx være, hvis du bliver udnævnt til befalingsmand.

Du skal have en Nemkonto

Din løn indbetales til din Nemkonto i et pengeinstitut. Du modtager ikke en papirlønseddel, men en digital lønseddel, der sendes til din e-boks.

Du får feriepenge

Du optjener feriepenge under din tjeneste. Feriepenge udgør 12,5 % af din løn og indbetales til Feriekonto, der sender et feriebevis til dig. Det er forskelligt, hvornår man modtager sit feriebevis. Det kommer an på, hvornår du afslutter din tjeneste, men du får det aldrig senere end april året efter tjenestens ophør.

Du skal betale skat af dine feriepenge samme år, som du afslutter tjenesten. Hvis du har optjent feriepenge, inden du blev indkaldt, så kan du få dem udbetalt helt eller delvist, hvis du holder ferieorlov under tjenesten. Under værnepligtstiden er det dit tjenestested, der skal underskrive feriebeviset. Ønsker du at holde ferie efter hjemsendelsen, skal feriekontobeviset underskrives af:

- Din arbejdsgiver, hvis du har en.

- A-kassen, hvis du er ledig og medlem af en.
- Din kommune i alle andre tilfælde.

Hvis du ikke har haft mulighed for at afholde hele din ferie på grund af værnepligten (3 uger i perioden 1. maj – 30. september), kan du hæve feriepenge for denne periode efter 1. september uden at afholde ferien. Har du ikke mulighed for at holde den resterende ferie senere i ferieåret (1. oktober – 30. april), kan du også hæve feriepengene for restferien frem til 30. april.

Du får løn under lovligt fravær

Du får løn under fravær, som skyldes visse typer orlov, ophold på sygehus eller lignende. Læs mere om orlov i kapitel 2.

Du får ikke løn under ulovligt fravær

Du får derimod ikke løn under ulovligt fravær, arbejdsorlov, eller hvis du er arresteret. I så fald bortfalder din løn for hver 24 timer, du er væk.

Du kan få forskud af første lønudbetaling

Beredskabsstyrelsen har fastsat et beløb, som du kan få i forskud af første lønudbetaling, hvis du skal bruge penge til kost og andre nødvendige udgifter. Hvis du får brug for et forskud senere i værnepligtstiden, har du mulighed for at søge om det. Det er chefen for tjenestestedet, der i samråd med socialrådgiveren afgør, om du kan få et forskud.

Vi tilbageholder 1.500 kr. af din sidste lønudbetaling

I din sidste lønudbetaling tilbageholder vi et beløb på 1.500 kr. til dækning af eventuel gæld til Beredskabsstyrelsen. Beløbet vil blive udbetalt på hjemsendelsesdagen eller senest dagen efter hjemsendelsen, når vi har tjekket, at du ikke skylder os penge.

Hvis du har gæld til styrelsen

Hvis du i løbet af din værnepligt får gæld til Beredskabsstyrelsen, så kan vi trække op til 15 % af din løn efter fradrag af skat. Afdragsbeløb fastsættes, så hele gældsbeløbet

så vidt muligt er betalt inden hjemsendelsen. Hvis der er tale om bøder, som du har fået i straffesager under tjenesten ved Beredskabsstyrelsen, så skal du normalt betale maksimumsprocenten på 15 %.

Du får økonomisk hjælp ved ekstraordinære indkaldelser

Du får dækket dine merudgifter, hvis du bliver genindkaldt, skal til mønstring eller lign. Du vil også i nogle tilfælde kunne få godtgørelse for tabt arbejdsfortjeneste. Der kan ikke udbetales godtgørelse for tabt arbejdsfortjeneste til funktionærer, tjenestemænd og andre, der modtager løn under genindkaldelser og mønstringer.

Særligt for befalingsmænd

Hvis du bliver udnævnt til befalingsmand, beregnes din nye løn fra dagen efter din udnævnelse. Hvis du stadig ønsker at bo på beredskabscentret, skal du betale for det. Du skal også huske at oplyse det til folkeregistret, da du også overgår til den normale sygesikringsordning. Læs mere om sygesikringsordningen i kap. 8.

Du rejser gratis med tog og bus

Du får betalt alle dine rejser med tog, når du aftjener din værnepligt i en anden kommune, end den du har bopæl i. Ordningen kaldes frirejseordningen. Du får udleveret "Rejsekort for værnepligtige", som du sætter ind i et DSB-stamkort. Her rejser du gratis:

- Alle togrejser i Danmark.
- Alle bus- og rutebilstrækninger med visse undtagelser, fx ikke rejser med busser i bybusområder. Se mere på frirejsekortet.
- Bornholmstrafikkens ruter, København-Rønne og Ystad-Rønne. (Id-kort og billetter udleveres af tjenestestederne, idet ordningen udelukkende omfatter personale, som er tjenstgørende eller har bopæl på Bornholm. Hvis du både bor og gør tjeneste på Bornholm, er du ikke omfattet af ordningen).

Husk legitimationskort

Du skal huske dit legitimationskort, når du rejser, da det skal vises samtidig med rejsekortet.

Hvad dækker rejsekortet ikke?

Selvom du har et rejsekort, skal du selv betale:

- Pladsbilletter
- Tilkøbsbilletter til 1. Klasse
- Rejsegods.

Transport mellem tjenestested og nærmeste jernbanestation/rutebilstation, fx med bybus, er som regel ikke omfattet af ordningen (spørg det lokale selskab, når du køber billet).

Hvis du ønsker pladsbillet

Hvis du ønsker pladsbillet, når du bruger dit rejsekort, så husk:

- Til lyntog kan du tidligst bestille plads en uge før rejsen.
- Til Intercitytog kan du bestille plads fra 2 måneder før rejsedagen.

Søg tilskud hvis rejsekortet ikke dækker din hjemrejse

Hvis du ikke kan rejse hjem på dit rejsekort, kan du få godtgjort udgiften til offentlig transport efter særlige regler ("hjem" er den adresse, der står på dit sygesikringsbevis – altså din folkeregisteradresse). Hvis du bor i Grønland, på Færøerne eller i nærmeste udland, kan du søge om tilskud til rejsen. Få mere at vide på dit tjenestested.

Har du frirejsekort kan du ikke trække rejser fra i skat

Du kan ikke få fradrag for dine rejser, når du har fået udleveret et rejsekort. Men hvis du afleverer kortet, vil du få udleveret en attest til skattevæsenet, der bekræfter, at du ikke har modtaget rejsekort – og så kan du trække rejser fra på selvangivelsen. Det kan være en fordel, hvis du for eksempel ønsker at køre i egen bil.

Kost og logi m.v. under særlige forhold

Der er øvelser, hvor det er obligatorisk at deltage i feltforplejningen. Det betyder, at du skal tage imod den mad, du får udleveret, og at du skal selv betale. Men skal du i forbindelse med din tjeneste overnatte andre steder end på tjenestestedet, er logi gratis.

Hvis der ikke er mulighed for at købe mad i Beredskabsstyrelsens cafeteriaer, kan din chef beslutte at udbetale godtgørelse svarende til den godtgørelse, der udbetales til tjenestemænd under tjenesterejser. Der vil i givet fald blive trukket et beløb svarende til prisen for et standardmåltid i cafeteriaerne. Under udrykninger får du de tre første måltider gratis.

Andre ydelser

Ud over din løn, feriepenge og rejsekort får du under indkaldelsen:

- Fri sygepleje, herunder tandpleje, som dog er begrænset til almindelig tandeftersyn, normal vedligeholdelse og smertefrihed.
- Fri indkvartering på tjenestestedet. Dvs. en seng og et skab, som du kan bruge gratis.
- Over- og underbeklædning (det kan være uniform og andet tøj) og vask heraf.

2. Dine muligheder for orlov, ferier og fridage

I det følgende kan du læse om de overordnede retningslinjer for orlov, ferier og fridage. De nøjagtige regler finder du i “Administrative bestemmelser for personel i det statslige redningsberedskab”, jf. afsnittet “Bestemmelser for friheder til værnepligtige”.

Du har fire forskellige typer frihed som værnepligtig:

1. Udgangsfrihed
2. Tjenestefrihed
3. Religiøse helligdage
4. Orlov.

Udgangsfrihed

Udgangsfrihed betyder, at du kan forlade tjenestestedet i tiden fra tjenestens ophør til tjenestens begyndelse. I praksis får du ikke besked om, hvornår du har udgangsfrihed. Derimod får du at vide, hvis din normale udgangsfrihed ikke gælder, fordi du skal blive på vagt eller deltage i en øvelse mv. Det gælder dog ikke de første dage efter indkaldelsen, hvor din lokale chef kan begrænse udgangsfriheden, ligesom han kan indskrænke udgangsfriheden umiddelbart forud for særligt krævende tjeneste (øvelse eller lignende).

Du kan få frataget din udgangsfrihed som en disciplinærstraf, men aldrig mere end tre dage ad gangen. Det betyder, at du har udgangsfrihed mindst hver fjerde dag.

Tjenestefrihed

Får du fri i den daglige tjenestetid i mindre end et døgn, kaldes det tjenestefrihed. Husk altid at søge om frihed i god tid.

Den tid, du bruger på tjenestefrihed, bliver trukket fra dine optjente fridage. Du optjener for eksempel fridage, hvis du har haft tjeneste på lørdage, søndage eller helligdage.

Du kan få tjenestefrihed som belønningsfrihed, og i øvrigt når særlige forhold nødvendiggør det. Du kan ikke søge om belønningsfrihed.

På følgende dage gives der normalt tjenestefrihed fra kl. 12.00:

- Grundlovsdag
- Juleaftensdag
- Nytårsaftensdag.

Hvis du vil bytte din vagttjeneste

Hvis du vil bytte din vagttjeneste, skal du have tilladelse fra en overordnet.

Hvis du skal til udlandet

Du kan godt rejse til udlandet, Grønland eller Færøerne i mere end en weekend, men det er vigtigt, at du meddeler tjenestestedet om rejsen – inden du tager af sted.

Spørg dit tjenestested, hvornår du senest skal meddele den slags rejser. Rejser til udlandet foregår i civil, medmindre du har fået tilladelse til at bære uniform af Beredskabsstyrelsen. Om sygesikring ved rejser i udlandet se kapitel 8.

Religiøse helligdage

De fleste helligdage i Danmark følger den danske folkekirke, men hvis du er medlem af et andet trossamfund, så kan du i stedet få fri på din religions helligdage. Det kan dog betyde, at du har fri, når de andre er på tjeneste, og at du derfor går glip af undervisning. Det er derfor vigtigt, at du selv sørger for at indhente den viden, som du er gået glip af.

Hvis du får fri på dine helligdage, så er det normalt i form af kompensationsfrihed, det vil sige, at du skal opspare tiden ved at være på tjeneste på andre tidspunkter. Hvis du ikke kan nå at optjene et tilstrækkeligt antal kompensationsdage til at holde fri på dine helligdage, kan du få tjenestefrihed uden løn.

Tal med dit tjenestested så hurtigt som muligt, hvis du gerne vil have fri på dine helligdage.

Orlov

Orlov betyder, at du har fri i mindst et døgn. Du skal søge om orlov skriftligt, og kan højst få 10 dages orlov i den første tjenestemåned. Hvis du ønsker en længere orlov end 10 dage inden for den første måned, så vil du blive midlertidigt hjemsendt, og du må aftjene din resterende værnepligtstjeneste på et senere tidspunkt. På dit tjenested kan du spørge om, hvordan du søger de forskellige typer orlov. Alle orlovstyper fremgår af skemaet på næste side.

Benyt et ansøgningsskema, når du søger orlov, hvis beredskabscentret har sådan et.

Lørdag-søndags-orlov

Lørdag-søndags-orlov betyder, at du kan forlade tjenestestedet, når du får fri om fredagen. Du skal være tilbage til tjenestens begyndelse mandag morgen. Det er en orlov, som du har i hele tjenestetiden, medmindre du tildeles tjeneste i weekenden. Hvis du har tjeneste lørdage, søn- og helligdage, optjener du frihed, så du kan holde fri på andre dage.

Ferieorlov

Du får i løbet af din værnepligt tildelt en uges ferieorlov sammen med dit indkaldelsehold. Det er tjenestestedet, der bestemmer, hvornår orloven skal afholdes, men placeringen drøftes inden da med dig og dine holdkammerater.

Barselorlov

Hvis du får et barn, har du ret til barselorlov. Kontakt dit tjenestested for nærmere oplysninger.

Oversigt over forskellige typer orlov

	Omfang	Dokumentation ¹	Løn	Tæller til erstatnings tjeneste ²
Lørdag-søndags-orlov	Fra tjenestens ophør fredag til mandag morgen	Ingen	Ja	Nej
Ferieorlov	6 hverdage, heraf 1 lørdag i løbet af de første 6 måneder	Ingen	Ja ³	Nej
Familieorlov	Tilstrækkelig frihed ved højtideligholdelse af: <ul style="list-style-type: none"> - Døb - Konfirmation o. lign. - Runde fødselsdage (mindst 50 år) blandt nærmeste pårørende⁴ 	Forevises tjenestestedet før orloven	Ja	Ja
	Kortvarig frihed ved <ul style="list-style-type: none"> - Alvorlig tilskadekomst eller dødsfald blandt nærmeste pårørende⁵ 	Forevises tjenestestedet efter orloven		
Barsels-/fædreorlov	Se på www.danmark.dk – søg på barsel / alternativt tal med socialrådgiveren på tjenestestedet.	Der findes særskilte regler herom, bl.a. vedrørende tidsfrist for varsling, som du kan få oplyst på dit tjenestested	Nej, dagpenge Løn/dagpenge, kontakt dit tjenestested for at få nærmere oplysninger	Ja

¹ Ved dokumentation forstås vielsesattest, døbsattest, erklæring fra præst eller læge, rapport fra socialrådgiver, stævninger m.v.

² Visse orlovstyper udløser erstatningstjeneste. Hvis den samlede orlov af disse typer overstiger 15 dage i løbet af de første 6 måneders tjenestetid, vil tjenestetiden blive tilsvarende forlænget. Eksempel: En værnepligtig har haft 5 dages velfærdsorlov, 2 dages orlov til svigerfars begravelse og 9 dages idrætsorlov. Han hjemsendes i den anledning 16 dage senere end sine holdkammerater.

³ Værnepligtslønnen er reguleret, så du ikke får mindre i løn i den periode, hvor ferieorloven holdes.

⁴ Ved nærmeste pårørende forstås: Børn, søskende, forældre, bedsteforældre, oldeforældre, ægtefælle eller dermed ligestillet, ægtefælles søskende og forældre, samt personer, som er eller har været i forældres sted.

⁵ Ved nærmeste pårørende forstås: ægtefælle eller forlovede, børn, søskende, forældre, ægtefælles forældre og personer, som er eller har været i forældres sted.

Rekreations- orlov	Efter lægens indstilling		Ja	Nej
Velfærds- orlov	Indtil 60 dage	Eventuel socialrådgiverrapport	Særlige bestemmelser	Ja
Foreningsle- derorlov	Det fornødne	Ansøgning indsendes til FOV af pågældende organisation	Nej	Ja
Idrætsorlov	Det fornødne	Ansøgning indsendes til Forsvarets Gymnastik- og Idrætsinspektør af specialforbundet	Nej	Ja
Beskæftigel- sesorlov	Det fornødne		Ja	Ja
Orlov i videre omfang	Se "Administrative bestemmelser for personel i det statslige redningsberedskab"	Efter Beredskabsstyrelsens bestemmelse	Afhænger af orlovens karakter	Afhænger af orlovens karakter
Frihed optjent på lør-, søn- og helligdage (K-dage)	Max. 1 dags frihed for 1 døgn tjeneste		Ja	Nej

Giv altid besked hvis du bliver forsinket på vej til tjeneste

Bliver du forhindret i at nå frem til beredskabscentret til tiden, skal du omgående underrette tjenestestedet. Hvis du ikke kan nå frem på grund af forsinkelser af tog eller bus, skal du forevise en skriftlig bekræftelse på forsinkelsen. Den kan du få af buschaufføren, togføreren eller på billetkontoret. På samme måde må du kunne dokumentere, at forsinkelsen er uforskyldt, hvis den skyldes uheld med privat transportmiddel.

3. Du får karakterer og en skriftlig bedømmelse

Du får karakterer under din værnepligt – præcis som du kender det fra skolen. Du får altid en forholdskarakter, der danner baggrund for den såkaldte forholdsattest, og du kan få karakterer, hvis du frivilligt vælger at tage en eksamen i et fag. Det kan du læse mere om i dette kapitel.

Hvad er en forholdsattest?

En forholdsattest er et bevis, som du får, når du afslutter din tjeneste. Forholdsattesten indeholder en bedømmelse af dig, og den bekræfter din indkaldelsesperiode. Du kan bruge forholdsattesten i forbindelse med jobsøgning m.v. Hvis du søger arbejde hos politiet, skal du bruge den, men der er også mange private firmaer, der gerne vil se attesten.

Du får både en karakter og en skriftlig bedømmelse. Hvis du har opnået karakteren 3-c, kan bedømmelsen lyde: ”Den værnepligtige har i løbet af tjenesten demonstreret tilfredsstillende faglige evner, og hans tjenstlige forhold har ligeledes været tilfredsstillende.”

Hvis du har brug for det, kan du få udstedt en foreløbig forholdsattest til brug for jobansøgning, mens du er indkaldt. Denne attest kan dog tidligst udstedes to måneder efter mødedagen, hvor der vil være grundlag for at foretage en vurdering af dig.

Hvad bedømmes du på?

Din forholdsattest indeholder tre forskellige bedømmelser:

1. ”Brugbarhed” – En bedømmelse af dine faglige kompetencer, både håndværksmæssige evner og din evne til at omsætte teori til praksis
2. ”Forhold i tjenesten” – En bedømmelse af dit engagement og initiativ under tjenesten, men også din opførsel og fremtræden.
3. ”Egnethed” – En bedømmelse af, hvorvidt du er egnet til en udnævnelse til nærmeste højere grad.

Det er dine instruktører, der i samarbejde med uddannelsesledelsen, bedømmer og giver dig karakterer.

Hvordan er karaktererne?

Du får en karakter inden for hvert af de tre bedømmelsesområder. Vi bruger denne skala:

Brugbarhed:

- 1 = Særdeles tilfredsstillende
- 2 = Meget tilfredsstillende
- 3 = Tilfredsstillende
- 4 = Mindre tilfredsstillende
- 5 = Ikke tilfredsstillende

Forhold i tjenesten:

- A = Særdeles tilfredsstillende
- B = Meget tilfredsstillende
- C = Tilfredsstillende
- D = Mindre tilfredsstillende
- E = Ikke tilfredsstillende

Karaktererne for brugbarhed og forhold i tjenesten vil fremgå af din tjenestebog. Karaktererne danner desuden baggrund for den bedømmelse, der fremgår af din forholdsattest.

Egnethed:

- 1 = Særdeles egnet
- 2 = Meget egnet
- 3 = Egnet
- 4 = Mindre egnet
- 5 = Ikke egnet.

Karakteren for ”egnet” drejer sig om dit lederpotentiale og er udelukkende til intern brug i det statslige redningsberedskab. Det betyder, at den ikke offentliggøres.

Eksamener er frivillige

Du kan frivilligt vælge at tage en eksamen i et eller flere fag. Hvis du består, får du udleveret et bevis. Beviset er nødvendigt, hvis du vil videre inden for redningsberedskabet og det kommunale brandvæsen. Prøven i "Funktionsuddannelse Indsats" er mere eller mindre en forudsætning for en senere ansættelse som brandmand i et kommunalt brandvæsen eller hos Falck.

4. Beredskabsstyrelsens mundering

Når værnepligten begynder, får du udleveret en hverdagsuniform, en indsatsuniform, arbejdstøj mv. Tilsammen kaldes dette en ”mundering”.

Tjek din mundering

Når du har fået udleveret munderingen, bør du hurtigst muligt se den efter og gøre opmærksom på fejl eller mangler.

Du har ansvar for din mundering

Du er ansvarlig for den udleverede mundering, og du må derfor ikke låne den ud til andre, medmindre en befalingsmand udtrykkeligt har givet dig tilladelse til det.

Hvis du mister en del af din mundering, eller hvis noget går i stykker, skal du straks gøre en befalingsmand opmærksom på det. Hvis tabet eller ødelæggelsen skyldes grov uagtsomhed fra din side, kan tjenestestedet pålægge dig at betale erstatning.

Du må ikke foretage ændringer af den udleverede mundering. Hvis den ikke passer, skal du henvende dig på munderingsdepotet.

Vær opmærksom på lokale regler

En del af munderingen kan du få byttet på munderingsdepotet, men der kan være særlige lokale regler for, hvor ofte du må bytte, og hvilke munderingsgenstande du selv skal vaske. Tjenestestedet fortæller dig om reglerne.

Sådan vedligeholder du din mundering

Du har pligt til at holde din mundering ren og funktionsduelig. Du kan her læse, hvordan du gør. Spørg på munderingsdepotet, hvis du er i tvivl.

Indsatsuniform

Indsatsuniformen kan børstes med en stiv børste, men først når den er blevet tør. Spørgsmål om vask af indsatsuniformen rettes til munderingsdepotet.

Læderstøvler

Du skal altid gøre dine støvler rene efter brug. Normalt er en fugtig klud eller en blød børste tilstrækkelig, men hvis støvlerne er meget snavsede, kan du vaske dem med koldt vand. Pas på de ikke bliver gennemblødte.

Hvis støvlerne skal tørres, er det en god ide at stoppe dem med avispapir, som skiftes ofte. Sæt ikke støvlerne tæt på en varmekilde, når du tørrer dem, da det vil ødelægge læderet. Når dine støvler er tørre, så puds dem med tjenestestedets skosværte. Så beholder de smidigheden og styrken.

Tag dine indlægssåler ud hver dag, så de kan tørre. Det er bedst for både dine fødder og støvler. Hvis du har meget fodsved, bør du ofte tørre dine støvler af indvendig med en fugtig klud og derefter tørre og lufte dem.

Løbesko

Du kan rengøre løbeskoene udvendigt med vand og en blød børste og indvendigt med en fugtig klud. Derefter kan du tørre dem ligesom dine støvler.

ABC-maske og røgdykkermaske

Rengør din ABC-maske og røgdykkermaske med en fugtig klud på både yder- og indersiden. Glasset og særligt snavsede områder kan du rengøre med varmt vand og sæbe. Der må ikke komme vand i filtratoren.

Hjelm

Du rengør din hjelm med en fugtig klud. Remme og svedremme kan dog rengøres i varmt vand uden sæbe.

Feltflaske

Sørg for, at vandet i feltflasken er friskt. Hvis du ikke skal bruge feltflasken nogle dage, så hæld vandet ud, og efterlad flasken åben, så den kan tørre.

Sådan skal du være klædt på til tjenesten

Du har normalt uniform på, når du er til tjeneste. Når du er til undervisning, på øvelse eller udrykning, skal du bruge indsatsdragten og de udleverede værnemidler.

Udrustningen er designet til at yde den bedste beskyttelse mod de påvirkninger, du kan risikere at blive udsat for på et skadested.

Arbejdstøj

Når du deltager i tjeneste, hvor du kan blive snavset, kan tjenestestedet beslutte, at du skal bruge arbejdstøj eller overtrækstøj (kedeldragt).

Mærker på uniformen

Du skal følge reglerne for mærker på uniformen. Reglerne er beskrevet i Beredskabsstyrelsens uniformsvejledning, som du kan låne på tjenestestedet.

Hår og skæg

Hår, der nærmer sig skulderlængde, og skægvekst af hel usædvanlig karakter, kan i visse tilfælde indebære en arbejdsmæssig risiko. Du skal derfor bære hårnæ. Du skal derfor bære hårnæ.

Sådan skal du være klædt på uden for tjenesten

Du bestemmer selv, om du vil bære uniform uden for tjenesten, men hvis du gør, så husk, at du repræsenterer Beredskabsstyrelsen. Uniformen skal derfor bæres korrekt, din optræden skal være værdig og din opførsel skal være i overensstemmelse med tjenestestedets forventninger om god opførsel.

Din uniform og støvler skal være rene og velsiddende. Du skal altid bære hovedbeklædning udendørs og tage den af, når du kommer indendørs.

Bær ikke din uniform hvis det kan misforstås

Uniformen må ikke benyttes til politiske møder, demonstrationer, kommercielle aktiviteter eller andet, hvor man fejlagtigt kan tro, at du repræsenterer Beredskabsstyrelsen og dermed tilkendegiver styrelsens støtte til en bestemt sag, vare eller lignende. Hvis du er i tvivl – så tag dit civile tøj på.

Bland ikke civilt tøj med din uniform

Du må ikke blande dit civile tøj med den udleverede uniform. Der kan dog være lokalt bestemte regler med hensyn til vanter, sko, regntøj mv., så spørg din befalingsmand, hvis du er i tvivl. Hvis du kører på motorcykel, cykel eller lignende, må du bruge din private styrthjelm eller cykelhjelm sammen med uniformen. Af sikkerhedsmæssige årsager er det en god idé at bruge godkendt motorcykelbeklædning ud over uniformen, hvis du kører på motorcykel. Husk at uniformen skal være helt dækket af motorcykelbeklædningen.

Hvad må du beholde efter tjenesten?

Strømper, vanter og badetøfler kan du betragte som dine egne. Løbeskoene kan du beholde, hvis du har aftjent minimum 3 måneder.

Det er strafbart at beholde en genstand, der tilhører Beredskabsstyrelsen, også selv om du har betalt erstatning for den.

5. Vores omgangsformer sikrer effektivitet

Din uddannelse indebærer ofte både fysisk og psykisk hårdt arbejde tæt på ulykker og katastrofer. I den første tid undrer du dig måske over, hvordan du skal forholde dig i de mange nye situationer, og hvorfor styrelsen har så mange regler for ansvar og opførsel.

Hvorfor er disciplin nødvendig?

Når vi er på indsats, er der ikke tid til at diskutere forskellige fremgangsmåder – der er vi nødt til at samarbejde hurtigt og effektivt, og det kræver disciplin. Disciplin sikrer, at vi løser opgaverne sådan, som erfaringen har lært os, at det gøres sikkert, hurtigt og uden fejl. Du bidrager til, at opgaverne bliver løst professionelt, når du som værnepligtig kender og respekterer vores regler for disciplin og omgangsformer.

Disciplin sikrer, at erfaringer bruges

Formålet med din uddannelse i Beredskabsstyrelsen er at skabe effektive enheder til indsats i katastrofesituationer. Det siger sig selv, at det i katastrofesituationer er absolut nødvendigt, at man kan regne med, at alle gør, hvad der bliver givet ordre til. Det betyder ikke, at du ikke får lejlighed til at foreslå andre måder at løse opgaver på, men du skal skelne mellem undervisning og øvelser.

I undervisningen er der tid til at drøfte stoffet og den valgte fremgangsmåde. Under øvelser, eller når du deltager i en rigtig indsats, så foregår det på en helt anden måde. Der udstedes ordrer, som hurtigt skal efterkommes, og der er ingen tid til diskussioner af metoder mv. Når indsatsen er slut, bliver den evalueret, og du og alle andre kan vurdere forløbet. På den måde opsamler vi erfaringer, som kan blive til nytte næste gang, vi skal løse en opgave.

Hvordan er de almindelige omgangsformer?

Vi er høflige og siger ”du”

Ved Beredskabsstyrelsen har man en naturlig og høflig omgangsform, og den normale tiltaleform er ”du”.

Vi gør honnør

Vi hilser ved at føre højre hånd til huen (det kaldes at gøre honnør). Hvis man ikke bærer hovedbeklædning, indtager man retstilling. Denne måde at hilse på bruges alene ved særlige lejligheder, fx over for:

- Kongelige personer
- Flaget, når det hejses eller hales ned på beredskabscentrene
- Når kongesangen eller nationalsange synges eller spilles ved officielle lejligheder.

Vi adlyder befalinger

Effektive og klare beslutninger er meget vigtige i vores arbejde. Derfor har vi noget, der hedder ”den almindelige lydighedspligt”. Det betyder, at du skal følge en befaling, når du får en. Din pligt til lydighed gælder selvfølgelig kun i tilfælde af lovlige tjenstlige befalinger.

Du er ikke dit ansvar, hvis du følger en befaling, som du mener er lovlig, men som senere viser sig at medføre ulovlige handlinger. Vær dog opmærksom på, at der kan opstå kritiske situationer, hvor muligheden for at redde menneskeliv og store værdier gør det nødvendigt at foretage handlinger, der normalt er ulovlige.

Det er ikke din pligt at undersøge, om en befaling er lovlig, det ville gå ud over den hurtighed og nøjagtighed, som vi er så afhængige af. Hvis du ikke forstår en given ordre, så sig det straks og bed eventuelt om at få befalingen gentaget.

Får du en befaling, der strider mod en tidligere given ordre eller mod gældende bestemmelser, skal du gøre opmærksom på det. Fastholdes befalingen, skal du efterkomme den. Bliver du forhindret i at udføre en given befaling, skal du meddele det så hurtigt som muligt.

Vi kender vores befalingsmænd

Den person, der har retten til at befale (kommandomyndighed) over andre, kaldes foresat. Du har en række direkte foresatte i din dagligdag på beredskabscentret:

- Føreren for gruppen eller indsatsenheden
- Faglærere og uddannelseslederen

- Uddannelsesafdelingens chef
- Beredskabscentrets chef.

Andre personer kan også fungere som dine foresatte:

- Befalingsmænd og værnepligtige, der får kommandoen, eller som selv tager kommandoen under den foresattes fravær.
- Alle befalingsmænd ved beredskabscentret kan påtage sig myndighed for at opretholde ro og orden på tjenestestedets område.
- Vagtmandskab.
- Alle befalingsmænd, der skrider ind for at tilvejebringe orden eller for at påtale ukorrekt optræden eller påklædning. Hvis befalingsmanden ikke er iført uniform, og hvis du ikke kender ham, er han alligevel din foresatte, hvis han legitimerer sig som befalingsmand ved Beredskabsstyrelsen.

Militærpolitiet

Militærpolitiet og gendarmeripatruljer er ansatte i forsvaret. Deres opgave er blandt andet at opretholde orden i tog, på banegårde, på færger og i færgelejer. Men de kan også have til opgave at opretholde ro og orden blandt uniformeret personale fra forsvaret og redningsberedskabet.

Militærpolitiet kan derfor påtale det, hvis du eller andre ansatte i forsvaret og redningsberedskabet optræder ureglementeret eller generer andre rejsende. Hvis de spørger, skal du opgive dit nummer, årgang og navn samt tjenestestedets adresse. Hvis militærpolitiet giver dig ordrer, har du pligt til at adlyde, også selvom din adfærd hverken er usømmelig eller støjende.

Militærpolitiet kendes ved, at de har et sort armbind med bogstaverne MP i hvidt på venstre overarm. Gendarmeripatruljer kendes ved, at de har lyseblåt armbind med to mørkeblå striber på venstre overarm.

Vi har tavshedspligt

I Beredskabsstyrelsen kan du få indblik i følsomme oplysninger, der kan skade danske interesser. Det er selvfølgelig meget vigtigt, at den slags oplysninger ikke kommer

videre, og derfor har du tavshedspligt. Det er mest, når redningsberedskabet samarbejder med andre myndigheder, at du kan komme i den situation.

I Beredskabsstyrelsen har vi også tavshedspligt om andres privatliv og personlige forhold. Derfor bliver dine og andres personlige oplysninger opbevaret i sikkerhed. Det er kun en begrænset personkreds, der har adgang til dem, fx lægen og socialrådgiveren, hvis de skal bruge dem i deres sagsbehandling. Det kan ikke undgås, at du får viden om dine kammerater og kollegaers private forhold under tjenesten, men du har tavshedspligt – ligesom de har om dig.

Tavshedspligten gælder ikke alene under tjenesten, men også bagefter, og du kan blive straffet for at overtræde den.

Vi holder os opdateret om vores tjeneste

Du har pligt til at holde dig orienteret om tjenesten. Er du af en eller anden grund fraværende, når tjenesten befales, er det din pligt selv at finde ud af, hvad du er blevet befalet til. Du har også pligt til at læse øvelseslisten og andre meddelelser på opslagstavlen.

På beredskabscentrene er der udarbejdet en række bestemmelser, der regulerer forholdene på centrene. Bestemmelserne ligger fremme til gennemsyn, og de vil blive gennemgået for dig. Du har pligt til at gøre dig bekendt med deres indhold.

6. Få medindflydelse på arbejdsmiljøet

Du vil blive orienteret om sikkerhed på dit tjenestested, men du kan også selv deltage i sikkerhedsarbejdet som sikkerhedsrepræsentant.

Vil du være sikkerhedsrepræsentant?

Du og de andre værnepligtige skal vælge tre sikkerhedsrepræsentanter blandt jer. Alle kan stille op som sikkerhedsrepræsentant, men I skal sikre, at såvel yngste, mellemste og ældste hold er repræsenteret. Hvis du bliver valgt som sikkerhedsrepræsentant, så er du det under hele værnepligtsperioden.

Du skal tage en sikkerhedsuddannelse

Hvis du vil være sikkerhedsrepræsentant, skal du tage en specielt tilrettelagt sikkerhedsuddannelse. Den tid du bruger på sikkerhedsarbejde og kurser regnes som tjenestetid, og redningsberedskabet betaler alle dine udgifter forbundet med arbejdet.

Sådan er sikkerhedsarbejdet organiseret

Sikkerhedsarbejdet organiseres i en såkaldt sikkerhedsorganisation. Den består af et antal sikkerhedsgrupper, et sikkerhedsudvalg og en daglig leder. En sikkerhedsgruppe består af to personer: en arbejdsleder og en sikkerhedsrepræsentant. Sikkerhedsudvalget består af fem personer: formanden, to arbejdsledere og to sikkerhedsrepræsentanter.

Vil du vide mere?

Ovenstående er kun et uddrag af de bestemmelser, der gælder for sikkerhedsarbejdet ved Beredskabsstyrelsen i fredstid. I pjecen "Beredskabsstyrelsens bestemmelser for sikkerhedsarbejdet i Beredskabskorpset i fredstid" kan du finde mere detaljerede regler om sikkerhedsorganisationens opbygning og virke på det enkelte tjenestested.

7. Få medindflydelse på fritidsaktiviteter

På dit tjenestested er der forskellige former for fritidstilbud. Du kan selv engagere dig og få indflydelse på fritidstilbuddene. Du skal tale med tjenestestedets chef, som har til opgave at udpege en repræsentant blandt de værnepligtige til at organisere fritidstilbudene.

Hvilke muligheder er der?

På tjenestestedet vil det altid være muligt at se fjernsyn og høre radio. De fleste tjenestesteder har også et hobbylokale, der står til fri disposition for de værnepligtige. De fleste tjenestesteder har også en læsestue med håndbøger, tidsskrifter og aviser. Vi kan desværre ikke tilbyde egentlig biblioteksbetjening, så hvis du vil låne bøger, må du hen på det kommunale bibliotek.

Har du andre idéer?

Du kan selv tage initiativer af forskellige slags: Det kan være foredrag, filmforevisninger, ekskursioner eller andre ting. Beredskabsstyrelsen giver også tilskud til andre fritidsaktiviteter, blandt andet medlemskab af idrætsforeninger (hvis en række regler er opfyldt). Det er normalt en forudsætning, at aktiviteterne foregår i den kommune, hvor tjenestestedet ligger.

Du skal have tilladelse til politiske aktiviteter

Hvis du ønsker at holde møder på tjenestestedet for at drøfte tjenstlige eller politiske sager, skal du have tilladelse fra din foresatte. For møder i relation til talsmandsordningen gælder særlige regler.

Værd at vide om reklamer og politiske budskaber

Du må ikke sprede reklamer eller politiske budskaber på tjenestestedet. Det vil i de fleste tilfælde sige plakater, løbesedler m.v., som er politiske, kommercielle, eller som kan have dårlig indflydelse på disciplinen. Du må heller ikke indsamle underskrifter uden særlig tilladelse.

Hvis du har politiske eller kommercielle materialer, kan du lægge to eksemplarer på tjenestestedets bibliotek eller i læse- og samlingsstuen. Under valg, folkeafstemninger og lignende kan du også søge om tilladelse til at lægge dit materiale andre steder.

Når du har fået lov til at uddele oplysnings- og informationsmateriale, skal du være opmærksom på:

- Det skal fremgå tydeligt af materialet, hvem der er den ansvarlige udgiver.
- Senest en time efter, at du har delt materialet ud, skal du aflevere et eksemplar til tjenestestedet.
- Du kan drages til ansvar, hvis du uddeler ulovligt materiale.

Du er den eneste, der må fjerne dit materiale de første 14 dage efter, at du har uddelt det – medmindre at det er ulovligt materiale. Er du i tvivl om, hvorvidt du må uddele dit materiale, så spørg på tjenestestedet.

Du må ikke demonstrere mod redningsberedskabet

Du må ikke deltage i optog eller møder, hvor der på nogen måde demonstreres mod redningsberedskabet under din indkaldelse.

8. Råd og vejledning om det praktiske

I dette kapitel får du en række gode råd og vejledning om praktiske spørgsmål.

Behold din forsikring

Det er en god ide, at du beholder dine forsikringer, når du aftjener din værnepligt. Det sikrer, at dine personlige ejendele erstattes ved fx brand eller tyveri. Forsikringen er også vigtig, hvis du skal betale erstatning for dyre ulykker, som du er skyld i. Det kan være, at du er dækket af dine forældres forsikring, så undersøg det, inden du køber forsikringer.

Redningsberedskabet udbetaler kun erstatning for dine personlige ejendele, hvis du er blevet beordret til at bære dem eller have dem på, og de så går i stykker.

Du bør have en fritidsulykkesforsikring

Hvis du kommer til skade under tjenesten, er du forsikret gennem Beredskabsstyrelsen. Til gengæld er du ikke forsikret mod ulykkestilfælde, der sker uden for tjenesten. Derfor bør du have en fritidsulykkesforsikring.

Skade på briller og kontaktlinser

Værnepligtige, der bruger briller, vil få udleveret tjenestebriller. Hvis dine private briller alligevel beskadiges i forbindelse med din tjeneste, kan du få erstatning efter lov om erstatning til skadelidte værnepligtige m.fl. Du skal indsende din skadesanmeldelse inden 9 dage efter uheldet til Beredskabsstyrelsen gennem tjenestestedet. Udgifter til reparation eller nyanskaffelse af briller/kontaktlinser, vil kun blive godtgjort, hvis de beskadiges eller mistes, fordi du udfører dine tjenesteplichter. Er de derimod blevet ødelagt eller mistet uden for tjenesten, kan du få et tilskud, der svarer til det, sygesikringsordningen ville have betalt. Beskadigelse eller tab af briller og kontaktlinser skal altid anmeldes til Beredskabsstyrelsen.

Hvis uheldet er ude, sørg da altid for at lave en så fyldestgørende redegørelse som muligt, og sørg for, at din befalingsmand kender til sagen.

Du skal ikke melde flytning til folkeregistret

Du skal kun henvende dig til folkeregisteret, hvis du hjemsendes før planlagt, eller hvis du efter din værnepligt flytter hjem til en anden adresse, end der hvor du boede før værnepligten startede.

I alle andre tilfælde skal du blot beholde din folkeregisteradresse, mens du aftjener værnepligt. Når du møder til tjeneste, giver Beredskabsstyrelsen en supplerende adresse til CPR-registeret, og ved din hjemsendelse afmelder Beredskabsstyrelsen automatisk den supplerende adresse.

Hvis du fortsætter i frivillig tjeneste umiddelbart efter værnepligtstiden, gælder der særlige regler for tilmelding til folkeregisteret. Det vil du høre mere om, hvis det bliver aktuelt.

Beredskabsstyrelsen står for din sygesikring

I værnepligtstiden er det Beredskabsstyrelsen, der står for din sygesikring og sikrer dig lægehjælp m.v.

Du skal aflevere dit sygesikringskort til tjenestestedet

Når du aftjener værnepligt, vil din hjemkommune automatisk framelde dig sygesikringsordningen. Du skal derfor aflevere dit sygesikringsbevis til tjenestestedet.

Du får udleveret dit sygesikringsbevis, hvis du bliver sendt hjem før tid, eller hvis du bliver udnævnt til befalingsmand.

På rejser dækker den almindelige sygesikring

Hvis du rejser i udlandet under din indkaldelse, er du omfattet af den almindelige sygesikring. Du skal derfor henvende dig til socialforvaltningen i den kommune, hvor du er tilmeldt folkeregistret, og få udstedt et specielt bevis for ”hvilende sygesikringsret”.

Fortæl din fagforening at du er indkaldt

Du skal fortælle din fagforening, når du bliver indkaldt til Beredskabsstyrelsen.

Husk din A-kasse hvis du ønsker dagpenge

Som værnepligtig er du omfattet af særlige regler for arbejdsløshedsforsikring. Men for at kunne modtage dagpenge efter din værnepligt, skal du være medlem af en A-kasse.

Du finder en nærmere beskrivelse af reglerne for dagpenge på www.danmark.dk. Søg under ”Værd at vide”, ”Arbejde”, ”Arbejdsløshed”. Du kan også spørge socialrådgiveren på tjenestestedet.

Du kan få socialrådgivning

Alle tjenestesteder har tilknyttet en socialrådgiver, som kan hjælpe dig, hvis du får problemer. Husk at jo tidligere du henvender dig, desto nemmere er det at hjælpe dig. Socialrådgiveren har tavshedspligt og er uddannet til at hjælpe dig med mange forskellige ting:

- **Økonomiske forhold**, fx at lægge et godt budget, hvordan du afvikler gæld, restskat og bøder mv.
- **Personlige forhold**, fx hvis du trives dårligt med den daglige tjeneste, har problemer med kammerater eller måske problemer med alkohol- og stofmisbrug.
- **Familiemæssige og familieretslige forhold**, fx hvis du mangler et sted at bo, har spørgsmål om samliv, forældremyndighed, separation/skilsmisse eller sygdom og dødsfald.
- **Sociale sikringsordninger**, fx om dine muligheder for økonomisk støtte (kontanthjælp) som supplement til værnepligtslønnen, dagpenge fra arbejdsløshedskasse, barselsorlov, ferieforhold og feriepenge, økonomisk støtte ved uddannelse (SU), sociale pensioner og sygedagpenge ved tilskadekomst mv.

Du kan også spørge socialrådgiveren om alle forhold omkring din værnepligt, fx forflyttelse, midlertidig hjemsendelse, klage- og straffesager og meget mere.

Kort efter indkaldelsen vil socialrådgiveren komme og fortælle om sit arbejde og træffetider. Socialrådgiveren kan altid kontaktes i hastetilfælde.

Du kan få hjælp til at søge job og uddannelse

Er du i tvivl om, hvad du vil i gang med efter værnepligtstiden, kan job- og uddannelsesrådgiveren (JURDG) rådgive dig. Alle beredskabscentre har tilknyttet en JURDG fra Forsvarets Rådgivning og Omstilling (FRO). JURDG kan hjælpe dig med at finde frem til ledige job, skrive ansøgninger, forberede samtaler osv. Du kan få hjælp både under indkaldelsen og op til et halvt år efter.

Kort efter din indkaldelse vil du få mere at vide om JURDG – hvem de er, hvad de kan, og hvor og hvornår du kan træffe dem.

Du kan få specialundervisning

Du har mulighed for at få specialundervisning. Du kan få op til 1 time om ugen af din normale daglige tjenestetid til specialundervisning. Maksimalt dog 29 timer over en 6-måneders periode. Du skal blot samtidig binde dig til at bruge mindst lige så mange fritidstimer på specialundervisningen.

Der vil også være mulighed for at deltage i den kommunale fritidsundervisning. Dit tjenestested kan fortælle dig om dine muligheder.

9. Rets- og straffeforhold

Du skal følge beredskabsloven og almindelig lov

Som værnepligtig ved Beredskabsstyrelsen skal du selvfølgelig følge landets lovgivning, og du kan blive straffet for at overtræde den. Derudover er der nogle særlige regler, der gælder for dig som værnepligtig – de er beskrevet i beredskabsloven og Beredskabsstyrelsens øvrige bestemmelser.

Kort sagt må du ikke:

- nægte at gøre tjeneste ved Beredskabsstyrelsen (fx ved at nægte at møde op, selvom du er indkaldt)
- udeblive eller uberettiget forlade tjenestestedet
- nægte at efterkomme en tjenstlig befaling
- i øvrigt undlade at efterkomme de pligter, som tjenesten medfører.

Du må for eksempel ikke:

- forlade din post i utide
- udvise manglende respekt over for foresatte
- beruse dig i tjenesten eller umiddelbart inden tjeneste
- indføre øl, spiritus eller russtoffer på tjenestestedet
- indføre våben og lignende farlige genstande på tjenestestedet
- undlade at underrette tjenestestedet, hvis du bliver syg under orlov.

Hvis du overtræder Beredskabsstyrelsens bestemmelser, kan du få en straf i form af bøde eller fængsel i op til et år (i krigstid op til to år). For mindre alvorlige forseelser, kan du blive sendt hjem og senere indkaldt til fornyet tjeneste, eller du kan blive pålagt erstatningsansvar. Mest almindeligt er dog disciplinarmidler.

Hvad er disciplinarmidler?

Disciplinarmidler kan være:

- belæring
- tilrettevisning

- arbejde og øvelser i fritiden
- fremstilling
- ekstra vagt eller anden tjeneste
- fratagelse af friheder
- overflytning til anden tjeneste.

Disciplinarmidlerne anvendes i stedet for mindre straffe. Du kan godt opleve, at de forskellige disciplinarmidler kan anvendes samtidig.

Hvem kan tildele disciplinarmidler?

Det er chefen for beredskabscentret, der har myndighed til at anvende disciplinarmidlerne, men chefen for uddannelsesafdelingen kan også tildeles denne myndighed.

Der er grænser for straffen

I de fleste tilfælde kan du ikke straffes i mere end tre dage ad gangen. Det betyder for eksempel, at hvis du i tre dage ikke har haft mulighed for at holde fri på grund af straf, så skal du have fri den fjerde dag. Desuden må der ikke gå mere end 14 dage, fra din straf begynder, til den er udstået – heller ikke selvom du i den periode bliver syg eller har andet lovligt fravær. Dog kan afviklingsperioden afbrydes på grund af ferieorlov.

Du kan få udsat din straf

Du har ret til at få at vide, hvorfor du bliver udsat for et disciplinarmiddel, og hvad det indebærer. Du kan også forlange udsættelse i indtil 2 x 24 timer efter, du har fået straffen.

Du kan klage over en straf

Når du bliver pålagt et disciplinarmiddel, får du samtidig udleveret en skriftlig klagevejledning. Men at du klager betyder ikke, at du kan få udsat straffen.

Du klager hos Disciplinarnævnet senest fire uger efter, at du har modtaget straffen.

Hvis du ikke får medhold hos Disciplinarnævnet, kan du anke din sag hos

Ankenævnet. Også her gælder en frist på 4 uger fra afgørelsen fra Disciplinærnævnet. Ankenævnets afgørelse kan hverken indbringes for domstolene eller Forsvarsministeren.

Din sag kan overgå til de civile domstole

Har du har gjort noget strafbart, vil din sag blive overgivet til anklagemyndigheden, så du kan retsforfølges ved de almindelige domstole. Hvis du bliver indkaldt til et retsmøde, har du ret til at vælge en forsvarer. Hvis ikke du selv vælger en forsvarer, beskikker retten dig en. Bliver du fundet skyldig, kan du blive pålagt at erstatte det offentliges sagsomkostninger, herunder salæret til din beskikkede forsvarer. Dommen vil kunne ankes i overensstemmelse med almindelig praksis.

Hvis du skal i fængsel

Beredskabsstyrelsen kan hjemsende dig midlertidigt, hvis du skal afsone frihedsstraf i mere end 10 dage. Du vil herefter blive genindkaldt, så du kan aftjene den resterende tid på et andet hold. Genindkaldelse efter midlertidig hjemsendelse kan dog kun ske én gang. Hvis du har haft mindst 30 dages tjeneste, inden din midlertidige hjemsendelse, fratrækker vi denne tjeneste, når vi opgør hvor lang tid du mangler at aftjene. Beredskabsstyrelsen kan derudover fritage en værnepligtig fra fornyet indkaldelse.

Erstatningsansvar

Du kan blive bedt om at betale erstatning, hvis du gør skade på ting, der tilhører redningsberedskabet. Du skal betale, hvis skaden er forvoldt forsætligt, dvs. tilsigtet eller ved grov uagtsomhed.

Du kan også blive bedt om erstatning, hvis du mister redningsberedskabets ting. Hvis de mistede ting dukker op igen, skal du straks melde det til tjenestestedet. Det er nemlig strafbart at beholde redningsberedskabets ting. Det gælder også, selvom du har betalt erstatning for dem. Du får for det meste det betalte erstatningsbeløb tilbage, når du genfinder og afleverer mistede ting.

Du kan klage over erstatningskravet

Du kan klage over tjenestestedets afgørelse om betaling af erstatning til Beredskabsstyrelsen, og hvis du ikke er tilfreds med afgørelsen, kan du klage til Forsvarsministeriet. Hvis du herefter ønsker at få en erstatningssag afgjort ved domstolene, kan du søge råd og vejledning om fri proces hos tjenestestedets socialrådgiver.

Du skal følge færdselsreglerne

Når du kører i et af Beredskabsstyrelsens køretøjer, har du ansvar for, at love og bestemmelser bliver overholdt. Derfor må du ikke adlyde ordrer, der er i strid med færdselsreglerne.

Fortæl hvis du ikke er i stand til at køre

Hvis du er syg eller træt eller af andre årsager føler dig uegnet til at køre, så er det din pligt at fortælle det til din overordnede. Din overordnede har nemlig ansvar for, at du ikke får uforsvarlige kørselsopgaver.

Husk kørekortet

Husk altid at have dit kørekort på dig, når du kører. Du må ikke føre et køretøj, som du ikke har kørekort til, medmindre du har fået Beredskabsstyrelsens køretilladelse. Bliver dit kørekort inddraget, skal du straks meddele dette til tjenestestedets chef.

Sundhed og sygdom – et minileksikon

Det er en god idé altid at kontakte kasernelægen, hvis du bliver syg. Husk, at Beredskabsstyrelsens læger er en sundhedsmæssig service for dig som værnepligtig.

Her finder du nogle korte opslag om sundhed og sikkerhed. Opslagene er sorteret alfabetisk.

Alkohol

De fleste har lært at omgås alkohol forsvarligt. Men under tjenesten må der kun drikkes i ganske begrænset omfang.

Der må ikke drikkes alkohol under vagt, fordi dømmekraften og den fysiske form ændres allerede efter få genstande, hvilket kan være meget farligt under en indsats. Derfor er det heller ikke tilladt at møde alkoholpåvirket på vagt. Husk, at leveren har en begrænset kapacitet til at nedbryde alkohol (ca. 14 genstande i døgnet). Du skal derfor stoppe med at drikke alkohol i god tid, før vagten starter. Det handler om at vise respekt for dine kammerater og jeres sikkerhed og helbred.

Under almindelig tjeneste er det dog tilladt at indtage en enkelt øl eller lign. til frokost.

Anabolske steroider

Anabolske steroider er stoffer, som misbruges af *nogle* bodybuildere, vægtløftere, styrketrænere mv., fordi de ønsker en større muskelmasse. Stofferne efterligner de vævsopbyggende virkninger af testosteron (mandligt kønshormon).

Ved misbrug (4 - 6 uger) ses bivirkninger som bumser, hovedpine, svimmelhed og nedsat lyst og evne til sex. Hos kvinder ses skægvækst, dyb stemme og andre mandlige kønstræk. Misbrug under graviditet, påvirker fosterets kønsudvikling. Ved langvarigt misbrug ses alvorlige skader på hjerte, lever og binyrer. Du risikerer derudover at miste din evne til at få børn.

Fnat og fladlus

Både fnat og fladlus skyldes små parasitter, der borer sig ned i huden eller sidder på kønsbehåringen og derfor udveksles ved samleje. De mærkes ofte på grund af kløe, og behandles med nogle særlige cremer eller linimenter, som udrydder dem. Din partner skal også behandles.

Fodsvamp

Fodsvamp er en svampeinfektion i den fugtige hud mellem tæerne. Infektionen opstår lettest i fugtig hud, og det er derfor en hyppig lidelse blandt værnepligtige. Den er helt harmløs. Ofte mærker man fodsvampen ved, at det svier lidt mellem tæerne på grund af revner i huden. Huden skaller også lidt af, og der kan være rødme og kløe.

Fodsvamp kan forebygges ved at holde fødderne tørre. Brug de udleverede uldne sokker – også selv om det er varmt – og sørg for, at få tørret dine støvler godt igennem efter brug. Er du på længerevarende indsats eller øvelse og får våde fødder, bør du have et par tørre strømper med, så du kan skifte undervejs. Fodsved kan fremme udviklingen af fodsvamp. Men fodsved kan behandles. Tal med lægen om det. Når skaden er sket, kan fodsvampen meget enkelt behandles med svampedræbende creme. Indtil den er helt væk, skal du bade med badesandaler, så du ikke smitter dine kammerater.

Fysisk form

Det giver psykisk velvære at være i god fysisk form. Samtidig mindsker det generelt muligheden for at pådrage sig en række sygdomme. Så det er en god idé at bruge værnepligtstiden til at forbedre din fysiske form. Brug de metoder og principper, som passer dig bedst og få din FUT-lærer til at skræddersy et træningsprogram til dig.

Hvis du ønsker at skabe dig en karriere inden for redningsberedskabet, stiller dette krav om en vis muskelstyrke og god psykisk balance. Har du derimod planer om at uddanne dig indenfor fag, hvor du skal tilbringe megen tid bag et skrivebord, er muskelstyrke knap så vigtig, men det vil stadig være afgørende for dit velbefindende og din ydeevne, at du sørger for at holde dig i god fysisk form.

Gonorré

Gonorré er forårsaget af en bakterie, som normalt angriber slimhinderne i urinrøret (både hos mænd og kvinder) og i livmoderhalsen. Bakterierne kan også ses i svælget eller i endetarmen afhængigt af, hvordan man har haft sex.

Sygdommen viser sig normalt efter 3-7 dage med svien ved vandladning og udflåd fra urinrøret hos mænd ("tisser glasskår") og hos kvinder med øget udflåd. Imidlertid kan du sagtens have infektionen i lang tid uden at opleve symptomer. Behandles sygdommen tidligt, kan den helbredes uden eftervirkninger. Står infektionen på længe, kan du få betændelse i bitestiklerne, i æggeledeerne og i leddene, hvilket kan give nedsat frugtbarhed, ledforandringer m.v.

Hash (pot/marihuana/cannabis m.v.)

Hash ryges, og har en karakteristisk sødlig lugt. Forskellige hashtyper kan have meget forskellig styrke.

Hash forstærker den øjeblikkelige sindsstemning og kan derfor give såvel depressioner som en følelse af lykke. Hash gør altid brugeren mere sløv og klodset. Stoffet hæmmer væsentligt evnen til at tænke, huske og lære i op til 24 timer efter, at du har røget. Hvis du ryger ofte – dvs. mere end en gang om ugen – ophobes de aktive stoffer i kroppens fedtvæv. Man ved ikke med sikkerhed, hvilke konsekvenser dette har for kroppen, men under alle omstændigheder vil din indlærings- og koncentrationsevne være nedsat, så længe misbruget fortsætter. Hash kan spores i urinen 2-4 uger efter en rus.

Hash er vanedannende og kan medføre afhængighed. Der skal derfor mere og mere hash til for at få samme oplevelse som i starten. Følgevirkningerne ved jævnlig brug af hash er fx: Problemer med at huske og med at lære, med at overskue flere ting på en gang, koncentrere sig etc. Disse konsekvenser er åbenlyst farlige for både dig selv og dine kammerater under tjenesten ved Beredskabsstyrelsen, men giver også svære problemer med at klare sig socialt bagefter.

Et menneske med en akut rus har rødsprængte øjne, virker fjern, fjollet, klodset og lugter ofte sødt af hashrøgen.

Hepatitis B og C

Hepatitis B og Hepatitis C kan smitte ved samleje, fordi der kan opstå små blødninger i slimhinden, hvorved smitten overføres. Homoseksuelle er mest udsatte. Også stofmisbrugere hører til risikogruppen, idet smitten kan overføres via kanyler. Symptomer viser sig efter ca. 2-4 måneder og kan være feber, muskel- og ledsmerter, appetitløshed, hududslet, forstørret lever, mørk urin og affarvet afføring. Da leveren bliver angrebet af infektionen, bliver den smittede gul i huden. Oftest er der dog slet ingen symptomer. Der er ikke nogen effektiv behandling, og hepatitis kan være dødelig. Kondomer beskytter mod seksuelt overført smitte.

Herpes

Herpes rammer tusinder af teenagere hvert år. Symptomer forekommer hos 2-5% af den voksne befolkning i Danmark. Herpes er den hyppigste årsag til sår omkring kønsorganerne. Herpes viser sig 4-7 dage efter samleje, men giver ikke altid symptomer.

Symptomerne kan være rødme, kløe, smerter og svie på kønsdelene. Senere er der væskefyldte blærer, der tørrer ind. Sårene er helet efter 3 uger. Sygdommen kan ikke helbredes, men kun hjælpes med medicin under udbrud. Har du først fået herpes, vil virussen altid gemme sig i kroppen. Brug altid kondom ved herpes i udbrud.

Heroin og ryge-heroin

Heroin er et stof, der udvindes af opiumsvalmuen, og som ses som et hvidt eller brunligt pulver. Stoffet er meget afhængighedsskabende. Rusen opnås ved indsprøjtning direkte i blodet, eller ryges (ryge-heroin). Misbrugerne er sløve, fjerne, klodsede, snøvlede og har helt små pupiller.

Hiv/aids

Hiv er en virus, som kan nedbryde kroppens forsvarssystem mod infektioner. En hiv-smittet person risikerer at udvikle aids. I de senere år er mulighederne for at behandle hiv/aids blevet bedre, så man ikke længere dør af sygdommen. Man kan dog stadig ikke blive kureret, og det er derfor en meget alvorlig sygdom.

Nogle uger efter smitte med hiv udvikler ca. halvdelen af de smittede en influenzalignende sygdom med feber, hududslæt, lymfeknudehævelser m.v. Herefter kommer der en periode uden symptomer, men hvis sygdommen ikke behandles, kan aids-symptomerne forekomme efter nogle år. Der er her tale om alvorlige infektioner og kræftlidelser, som skyldes et nedbrudt immunforsvar.

Hos hiv-smittede findes virus i næsten alle legemsvæsker. Smitten kan dog kun overføres via blod, sæd og skedesekret. Der er ingen smitterisiko i forbindelse med sved, tårer, urin, spyt eller afføring.

Det betyder, at smitten overføres mellem mennesker:

- ved seksuel kontakt
- gennem blod
- fra mor til barn under graviditet, ved fødsel eller amning.

Seksuel kontakt er den hyppigste smittevej. Især ubeskyttet skedesamleje og analt samleje meget risikofyldt. Smitten kan overføres begge veje, men er størst for den "sæd-modtagende" part. Kondom beskytter imod hiv-virus. Smitte via blod sker typisk for stiknarkomaner.

Hård hud på fødderne eller revner i fødderne

Enkelte har så store forhorninger på hælene, at de kan revne. Dette er smertefuldt og kan undgås ved god fodhygiejne og ved at smøre hælene ind i en fed creme om natten. Hjælper dette ikke, bør du gå til lægen.

Klamydia

Klamydiainfektioner ses hyppigt hos begge køn. Sygdommen er forårsaget af en bakterie, der giver urinrørsbetændelse samt betændelse i livmoderhalsen, og det kan føre til kontaktblødninger under samleje samt udflåd. Imidlertid er der ofte slet ingen symptomer. Derfor kan man have infektionen i lang tid og få permanente følger, fordi den ikke bliver behandlet i tide. Det fører typisk til bitestikelbetændelse eller æggelederbetændelse og nedsat frugtbarhed. Tiden fra smitte til symptomer (hvis man mærker dem) er ca. 2 uger. Partneren skal altid behandles. Kondomer beskytter.

Kondomer

Gode råd vedrørende kondomer:

- Køb kondomer i Danmark, da de er kvalitetstestede og godkendt af Sundhedsstyrelsen.
- Kondomerne eller indpakningen er forsynet med sidste anvendelsestidspunkt. Hvis denne dato er overskredet, skal de smides ud, da gummiemøner.
- Kondomet skal bruges fra starten af samlejet, da der kan komme lidt sæd ud inden udløsning.
- Klem spidsen af kondomet fladt, så der er plads til sæden. Der må ikke være luft i kondomet.
- Kondomet skal rulles helt ned til penisroden.
- Brug et nyt kondom ved nyt samleje.
- Efter udløsning skal penis trækkes helt ud, imens den er stiv, så I undgår overløb.
- Hold fast ved penisroden og kondomet ved udtrækning.
- Risikoen for, at kondomet brister er størst ved analt samleje eller ved forkert brug.
- I kan som en ekstra sikkerhedsforanstaltning anvende en sæddræbende creme sammen med kondomet.

Andre præventionsmidler som pessar og p-piller kan sikre imod graviditet, men ikke mod seksuelt overførte sygdomme.

Kønsvorter (condylomer)

Sygdommen skyldes et virus og giver nogle blomkålsagtige vortedannelser på kønsorganerne. Sygdommen bryder først ud 3-9 måneder efter, at man er smittet. Vorterne kan behandles med en række lokalvirkende midler. Kondom beskytter også mod kønsvorter.

Ligtorne

Ligtorne er forhorninger i huden, hvor den har været udsat for tryk gennem længere tid. Opsøg lægen, som kan hjælpe dig med at fjerne ligtorne og mindske ubehaget.

Menstruation

Husk at medbringe bind eller tamponer på øvelser, da cyklus kan blive påvirket af hård fysisk aktivitet.

Personlig hygiejne

Når mange mennesker er samlet tæt på hinanden, er der øget smitterisiko for en række almindelige sygdomme. Det har også betydning for sammenholdet i gruppen, at alle holder et vist hygiejnisk niveau. Gør derfor noget ud af din personlige hygiejne og kropspleje, og meld dig til kasernelægen, hvis du føler dig syg.

Påklædning

Sørg for at være relevant påklædt i forhold til den opgave, du skal løse, og i forhold til vejret, så du ikke bliver meget afkølet efter fysisk anstrengelse.

Når det er koldt, er det hensigtsmæssigt at tage flere tynde lag tøj på i stedet for et tykt lag, da det isolerer bedre. Skift til tørt tøj, når det er muligt.

Seksuelt overførte sygdomme

Det er vigtigt at erindre, at ingen seksysygdomme smitter ved almindelig social omgang. De smitter fx ikke ved benyttelse af samme toiletsæde, berøring af dørhåndtag, omfavnelser, berøringer m.v.

Få seksysygdomme er livstruende, og langt de fleste kan helbredes helt. Da man imidlertid ofte kan bære dem et stykke tid uden at vide det, kan man alligevel få nogle følger efter visse af sygdommene. Fx kan man få forsnævring af urinrøret på grund af ardannelse som følge af infektion, ligesom betændelse i æggeledeerne kan give ardannelse. Dette kan gøre det sværere at få børn. Derfor skal du søge læge snarest, hvis du har mistanke om, at du kan være smittet.

Sørg for, at din partner behandles samtidigt med dig selv, da I ellers vil kunne smitte hinanden frem og tilbage. Det kan også være en god idé at underrette tidligere partnere, hvis du finder ud af, at du er smittet, så de også kan blive testet og evt. behandlet.

Har du fået konstateret en seksygdom, må du ikke dyrke nogen form for sex uden at være beskyttet, før den behandlende læge har bekræftet, at du er helbredt. Det gælder også, hvis du blot har mistanke om smitte.

Skader i tjenesten

Kommer du til skade under tjenesten, er du berettiget til visse ydelser:

- Sygebehandling, optræning og hjælpemidler m.m.
- Erstatning for tab af erhvervsevne
- Godtgørelse for varige men
- Engangsbeløb ved dødsfald
- Erstatning for tab af forsørger

Hvis du kommer til skade under tjenesten, skal du snarest meddele det til din foresatte, så han kan anmelde skaden til Beredskabsstyrelsen i Birkerød, der videresender den til Arbejdsskadestyrelsen. Hvis du mener, du har krav på erstatning, skal du ved hjemsendelsen gøre opmærksom på det og sikre dig, at anmeldelsen er sket. Også efter hjemsendelsen har du mulighed for at anmelde en skade.

Skader under orlov og lignende frihed

Hvis du kommer til skade i din fritid, skal du henvende dig på kasernen for at komme under lægebehandling der. Hvis du bliver kørt direkte på hospitalet, skal du eller dine pårørende underrette tjenestestedet snarest muligt.

Hvis du kommer til skade uden for tjenesten eller på vej til og fra tjenesten, er skaden ikke omfattet af lov om erstatning til skadelidte værnepligtige. Og skaden skal derfor ikke anmeldes til Beredskabsstyrelsen. Tilskadekomst på vej til eller fra tjenesten anmeldes kun, hvis du ekstraordinært er tilkaldt tjenestestedet i din fritid. Kommer du til skade i din fritid, således at du ikke kan nå tilbage til kasernen i rette tid, skal du forholde dig på samme måde som ved sygdomstilfælde under orlov og lignende frihed.

Da du ikke er forsikret mod ulykker i fritiden, bør du dække dig ind mod disse skader ved at tegne en fritidsulykkesforsikring.

Snifning (fortynder, lightergas, lim, benzin m.v.)

En rus fremkaldt af organiske opløsningsmidler minder om en alkoholrus, men kan være dødbringende selv ved helt små doser, fordi åndedrættet og hjertefunktionen påvirkes. Ved gentagen brug ses direkte hjerneskader. Snifning giver symptomer, som minder om forkølelse med hoste og løbende øjne og næse. Der opstår træthed, hovedpine og manglende appetit. Vabler og rødme omkring mund og næse kan ses, og man kan lugte det, hvis nogen har sniffet organiske opløsningsmidler.

Sove- og nervemedicin

Sove- og nervemedicin er ikke i sig selv omfattet af narkotikalovgivningen, hvis du har fået det ordineret af din læge. Men hvis det sælges til eller anvendes af andre, er det omfattet af narkotikalovgivningen. Sove- og nervemedicin kan være afhængighedsskabende og hæmme en række vigtige fysiske funktioner. En person, der har indtaget sove- eller nervemedicin, bliver sløv og klodset, og pillerne er særligt farlige, når du er på øvelse eller under indsats.

Speed: amfetamin, kokain, crack og ecstasy

Speed er den samlede betegnelse for stoffer, som giver en opkvikkende og stimulerende følelse:

- Amfetamin er kunstigt fremstillet og findes som pulver eller i pillelignende former. Det kan sniffes gennem næsen, spises, drikkes eller sprøjtes direkte ind i blodet.
- Kokain udvindes af kokaplanten. Det er et hvidt pulver af krystaller med en let bitter smag. Pulveret kan snuses op i næsen, spises, drikkes eller sprøjtes direkte ind i blodet.
- Crack er kokain, som kemisk er forarbejdet til små hårde flager eller klumper i hvide, beige eller gråsorte farver. Crack ryges og virker derfor meget hurtigt.
- Ecstasy er et helt kunstigt fremstillet stof også kaldet for "E", "Adam", "XTC" eller meget misvisende "Love drug". Det er et hvidt pulver, som ofte tilsættes farvestoffer. Det findes ofte i piller med forskellige farver eller som gelatinekapsler med pulver i.

Alle stofferne virker opkvikkende og giver en følelse af mere energi. De fleste misbrugere bliver aktive, udadvendte, selvcentrerede, rastløse og opstemte. Dømmekraften ændres, og træthedsfølelse udskydes for en stund. Stofferne virker forskelligt, men alle er stærkt vanedannende og afhængighedsskabende og kan give akutte forgiftninger. De kan også føre til sindssygdom. Kokain, crack og ecstasy har alle ført til pludselige dødsfald, og førstegangsbrugere af ecstasy er blevet svært fysisk og psykisk invaliderede på grund af hjerneskader.

Netop fordi den opkvikkende effekt kun er en følelse, som misbrugeren har, og fordi vigtige psykiske funktioner forringes, er stofferne farlige.

Stofmisbrug

Det er forbudt at indføre euforiserende stoffer af enhver art – herunder også alkohol – på tjenestestedet. Det er i øvrigt heller ikke tilladt at møde til tjeneste påvirket af alkohol, medicin eller rusmidler.

Det er heldigvis sjældent, at værnepligtige misbruger stoffer. Når de omtales her, er det fordi, det kan udgøre en meget betydelig sikkerhedsrisiko for dig selv og for dine kammerater, hvis du bruger stoffer.

Hvis du mener, at én af dine kammerater har et problem med stofmisbrug, så snak med ham om det og drøft det derefter med din talsmand. Hvis du synes, at problemet fortsætter, bør du fortælle om din mistanke til en befalingsmand af hensyn til alles sikkerhed.

Her i minileksikonet finder du beskrivelser af de mest almindelige stoffer. En række af dem er stærkt afhængighedsskabende, og nogle af dem giver akut forgiftningsfare.

Svampeinfektioner

Svampeinfektion i skeden hos kvinder er ikke sjælden. Svampene findes i skedesekretet hos mange kvinder uden egentlig infektion. En infektion kan komme i udbrud ved seksuel aktivitet eller ved penicillinbehandlinger.

Symptomerne er kløe, rødme af slimhinden og øget hvidligt evt. klumpet udflåd.

Hos mænd kan svampeinfektion opstå på penishovedet med deraf følgende kløe og rødmme. Partneren skal altid behandles. Sygdommen helbredes hurtigt.

Syfilis

Syfilis er forårsaget af en bakterie, som overføres ved seksuel kontakt. Efter 10 dage til 3 måneder kan den smittede få et hårdt smertefrit sår ("chancre"), der hvor bakterierne er trængt ind, typisk omkring kønsorganerne eller munden. Der kan være ømhed og hævelse af de nærmeste lymfeknuder. Såret heler ofte op igen, uanset om man er blevet behandlet eller ej. Efter 2-6 måneder får man en generel reaktion i kroppen med bl.a. udslæt på hud og slimhinder, feber og forstørrede lymfeknuder. Omkring 5-20 år senere opstår der hos nogle infektion i hjernen og nervesystemet, og hjertet kan blive angrebet. Sygdommen er heldigvis ikke så udbredt længere, men det er naturligvis vigtigt at gå til lægen, hvis du finder sår på kønsdelene, selvom sårene kan have mere banale årsager.

Sygdom under tjenesten eller orlov

Bliver du syg i tjenesten eller under ophold på tjenestestedet, skal du melde det til din foresatte, så du kan få lægebehandling. Hvis lægen skønner det nødvendigt, bliver du indlagt på infirmeriet eller sygehuset.

Hvis du bliver syg under fravær fra tjenestestedet, bør du søge behandling under tjenestestedets sygepleje. Du er ikke omfattet af den almindelige sygesikring og vil ikke kunne få dækket udgifter til konsultation af anden læge end tjenestestedets, medmindre det er aftalt med tjenestestedet i forvejen. Hvis tjenestestedets læge skønner det nødvendigt, har du pligt til at lade dig indlægge på infirmeriet. Er du ikke i stand til at rejse tilbage til tjenestestedet, kan du efter forudgående aftale med tjenestestedet konsultere egen læge eller vagtlæge.

Ring derfor snarest til beredskabscentrets sekretariat (uden for tjenestetiden til vagthavende befalingsmand - aldrig telefonvagten), og opgiv dit navn, den adresse, hvor du ligger syg, samt evt. navn og telefonnummer på den læge, der har tilset dig.

Bestemmer lægen, at han ikke vil tilse dig i hjemmet, men at du skal konsultere ham i hans private klinik, eller at behandlingen kan afgøres i en telefonkonsultation, skal du udtrykkeligt meddele tjenestestedet dette. Tvivlsspørgsmål afgøres af tjenestestedet.

Udgiften til lægehonorar er omfattet af den fri sygepleje. Har du selv afholdt denne udgift, vil tjenestestedet refundere beløbet, men lægen kan også sende regningen direkte til tjenestestedet. En regning (kvittering) for lægehonorar, sygebesøg, konsultation i lægens private klinik eller evt. telefonisk konsultation betragtes som tilstrækkelig dokumentation for sygdom. Derfor anses en lægeattest normalt for overflødig, og redningsberedskabet afholder ikke udgiften hertil, medmindre du direkte er blevet afkrævet en attest.

Når lægen har tilset dig, skal du straks underrette tjenestestedet. I visse tilfælde kan du være forhindret i at kontakte dit tjenestested, eksempelvis hvis du er blevet indlagt med akut sygdom. Så skal du underrette tjenestestedet, så snart du er i stand til det og senest, når du udskrives. Spørg på dit tjenestested, hvis du vil vide mere.

Sygesikring

Ved indkaldelse udtræder værnepligtige af sygesikringsordningen, og sygesikringsbeviset afleveres til tjenestestedet.

Tjenestestedet varetager herefter de værnepligtiges syge- og sundhedspleje. Lægetjenesten varetages af en praktiserende læge: kasernelægen. Du har som værnepligtig ikke frit lægevalg, men er berettiget til gratis sygepleje på tjenestestedet omfattende:

- lægebehandling
- tandlægebehandling
- henvisning til speciallæge
- indlæggelse på infirmeri
- indlæggelse på civilt sygehus
- sygetransport
- fri medicin.

Den fri sygepleje gælder ikke under ferie i udlandet. Du kan læse mere om forsikringer og udlandsrejser i kapitel 7.

Tandlægebehandling

Den fri tandbehandling varetages af tandlæger, som er tilknyttet dit tjenestested. Behandlingen udføres på tandlægens klinik. Tandplejen omfatter alle de behandlinger, der er tilskudsberettiget i den offentlige sygesikring. Herudover kan der i særlige tilfælde bevilges mere udgiftskrævende tandbehandling. Der vil dog som hovedregel ikke blive givet tilladelse til ekstraordinær tandbehandling, såfremt din tandmangel eller tanddefekt har bestået forud for indkaldelsen.

Det er en betingelse for fri tandbehandling, at den værnepligtige retter henvendelse til tjenestestedet, som giver ham en henvisning til kasernetandlægen. Denne henvisning skal medbringes til tandlægen.

Bliver du indkaldt af din egen tandlæge til regelmæssig tandpleje, kan du bruge kasernetandlægen. Du skal blot aflevere tilkaldekortet til tjenestestedet, så udskriver vi en skriftlig henvisning til tandlægen.

Tatoveringer

Tatovering indebærer en stor risiko for overførsel af alvorlige sygdomme, fordi der stikkes hul på huden med en nål. De farligste sygdomme er i den forbindelse smitsom leverbetændelse og hiv.

Tobaksrygning

Sundhedsstyrelsen påpeger meget klart, at tobaksrygning er sundhedsskadeligt for dig selv og dine omgivelser. Tobaksrygning nedsætter bl.a. konditionen og øger risikoen for kræft og andre velfærdssygdomme. Vær opmærksom på beredskabscentrets bestemmelser vedrørende rygning.

Vabler på fødderne

Mindre vabler behøver ikke behandling. Hvis blærerne er bristet, vaskes fødderne med vand og sæbe, og dækkes herefter med almindelig hæfteplaster. Husk at en åben vabel er et åbent sår, og at det skal behandles som sådan for at undgå infektioner på

fødderne. Har du store dybereliggende vabler på fødderne, bør lægen kigge på dem og evt. behandle dem.

Vorter

Vorter er små udvækster i huden som følge af en lokal virusinfektion. De kan derfor smitte, hvis de væsker eller bløder. Lægen kan være behjælpelig med at fjerne vorter. Husk at holde en streng fodhygiejne, dvs. hold mellemrummene mellem tæerne helt tørre, sørg for, at dine sokker og støvler altid er tørre, du kan evt. også blive behandlet for fodsved. Har du fodvorter, skal du bruge badefodtøj for ikke at smitte dine kammerater.

Væskebalancen

Hvis du arbejder hårdt under høje temperaturer eller sveder meget af andre grunde, skal du drikke meget væske fx vand, saft eller lignende. Mellem 3 og 8 liter - måske mere - i døgnet. Det er ikke muligt at angive et specifikt antal liter, da det er afhængigt af, hvor meget væske du taber. Men en tommelfingerregel er, at hvis du kun tisser lidt eller hvis urinen er mørk, så indtager du for lidt væske. Hvis du lader vandet ca. 6 gange om dagen, og urinen er lysegul og klar, så indtager du væske nok.

Du skal huske også at indtage lidt ekstra salt og sukker, når du har stort væsketab.

Hvad vil det sige at være værnepligtig?

Du har fået denne håndbog, fordi du er værnepligtig i Beredskabsstyrelsen.

Som værnepligtig er der mange nye informationer, regler og rutiner, der skal læres, og det kan være svært at huske det hele. Med håndbogen er det nemt at finde den information, du lige mangler, og den giver et overblik over, hvad det vil sige at være værnepligtig.

Det er ikke meningen, at bogen skal læses og læres udenad. Bogen er et opslagsværk, hvor du nemt får svar på spørgsmål om din løn, ferie, de praktiske forhold og almindelige problemer.