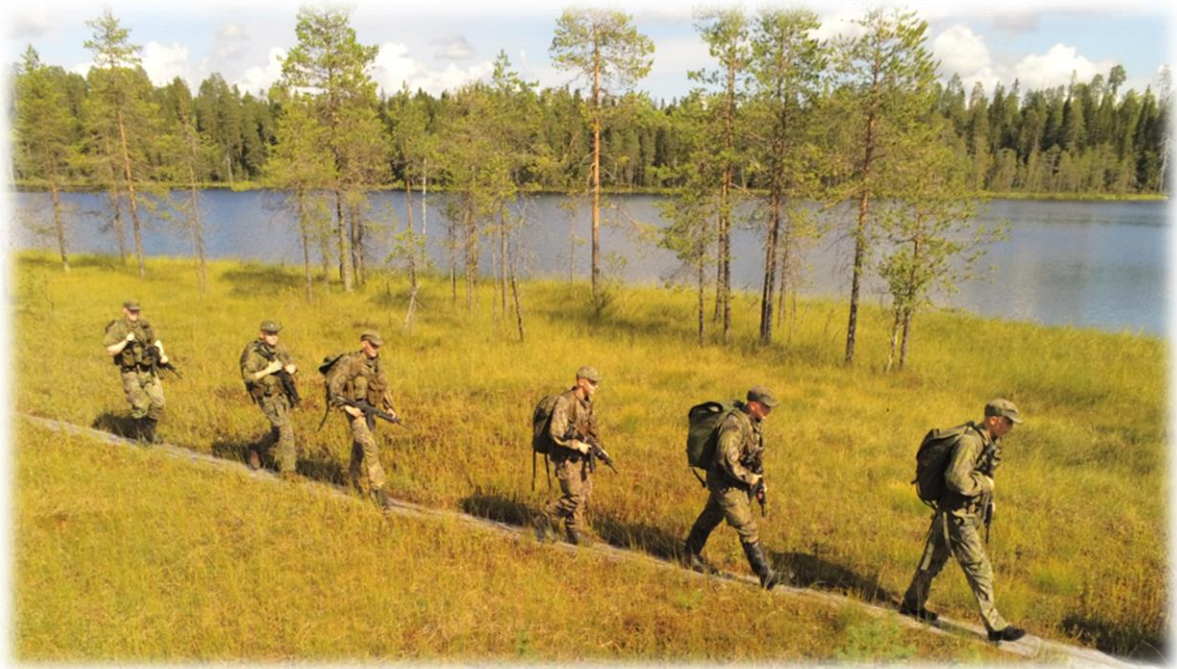


Saapumiserän 1/2026

ALOKASOPAS



RAJAJÄÄKÄRIKOMPPANIA

POHJOIS-KARJALAN RAJAVARTIOSTO



ERITYISHUOMIO!

Jos olet sairas aloittaessasi palveluksen

Mikäli sairauden (kuume, yskä tai muun tarttuvan taudin) tai vamman vuoksi et pääse saapumaan palvelukseen, ota lisäohjeita varten yhteyttä omaan aluetoimistoosi.

Tarttuvan sairauden kohdalla vältä tarpeetonta kontaktia toisiin henkilöihin!



ULKOMAILTA PALVELUKSEEN SAAPUVA – COMING FROM ABROAD TO THE MILITARY SERVICE

Mikäli vakinainen asuinpaikkasi sijaitsee ulkomailla, tutustu huolellisesti saapumisohjeisiin. Ohjeistuksen löydät osoitteesta intti.fi/ohjeet-ulkomailta-palvelukseen-saapuville.

If you are coming from abroad to carry out military service please check carefully instructions on the website intti.fi/en/guidelines-for-those-coming-from-abroad.

Mikäli sinulla on asevelvollisuusasian hoitamiseen liittyviä kysymyksiä, ole yhteydessä Puolustusvoimien aluetoimistoon. Aluetoimistosi määräytyy viimeisen Suomessa olleen kotikuntasi mukaan. Jos et tiedä aluetoimistoasi, voit olla yhteydessä mihin tahansa aluetoimistoon. Yhteystiedot löydät sivulta: puolustusvoimat.fi/aluetoimistot.

If you have any questions concerning the military service in Finland please contact your Defence Forces' regional office. Contact information can be found on website puolustusvoimat.fi/en/regional-offices.





HYVÄ TULEVA ALOKAS!

Tervetuloa varusmiespalvelukseen Pohjois-Karjalan rajavartioston rajajääkärikomppaniaan Onttolaan! Rajajääkärikomppania on haluttu palveluspaikka, joten onnittelut yksikköömme pääsyn johdosta.

Rajajääkärikomppania kouluttaa vuosittain noin 300 varusmiestä rajajoukkojen sodan ajan tehtäviin. Tiedustelukoulutuksen lisäksi varusmiehille koulutetaan jokaisen sotilaan perustaitojen ohella sissi- ja rajavartiointitaitoja. Koulutus tapahtuu päiväharjoituksina Onttolan ympäristössä sekä ampuma- ja taisteluharjoituksissa Hiienvaaran harjoitusalueella ja muualla Suomessa.

Annettava koulutus on aika-ajoin sekä fyysisesti että henkisesti erittäin vaativaa, mutta ei ylivoimaista. Koulutus on nousujohteista ja jokaista kannustetaan ylittämään omat rajansa. Kouluttajina rajajääkärikomppaniassa toimivat ammattitaitoiset rajavartiomiehet, joilla on aktiivisen koulutusotteen lisäksi kokemusta rajavartioinnista ja varusmieskoulutuksesta.

Tulevaan palveluksen alkamiseen voit parhaiten valmistautua hoitamalla kotirintaman taistelut kuntoon. Opiskelu-, raha- ja työasiat kannattaa hoitaa kuntoon ennen palvelusta. Tällöin ne eivät pääse häiritsemään varusmiespalveluksen suorittamista. Palvelusaikana näiden asioiden hoitaminen on osoittautunut haasteelliseksi puhelimen käytön rajoitusten ja varsinkin pitkien paikallaolajaksojen myötä. Samoin opintolainan lyhennykset, asunnon vuokrasopimukset sekä mahdolliset sosiaaliavustukset kannattaa hoitaa järjestykseen ennen varusmiespalveluksen alkamista.

Varusmiespalvelus on suuri muutos verrattuna aiempaan elämään. Sotilaalliseen järjestykseen sekä asumiseen samassa tilassa muiden palveluskaverien kanssa vaatii monen kohdalla sopeutumista. Tämän vuoksi palvelukseen tullessa avoin ja positiivinen asenne ovat tärkeitä tekijöitä palveluksessa menestymisen kannalta. Myös kotirintaman tuki nousee tärkeään rooliin varusmiespalveluksen aikana, joten vaali suhteita läheisiisi.

Tervetuloa palvelemaan rajamiesten joukkoon!

Rajajääkärikomppanian päällikkö
Kapteeni

Janne Koivunen
Janne Koivunen



VARUSMIESTOIMIKUNNAN TERVEHDYS

Onnittelut sinulle tuleva Onttolan alokas. Sinut on hyväksytty suorittamaan varusmiespalveluksesi Pohjois-Karjalan rajavartioston rajajääkärikomppaniaan. Siirtyminen siviilielämän leppoisuudesta kurinalaiseen ja haasteelliseen sotilaskoulutukseen on varmasti yksi elämäsi suurimmista muutoksista. Huumorin kukkaa kantamalla helpotat sopeutumista uuteen elämäntyyliin ja kevennät joskus raskaalta tuntuvaa palvelusta. Kun "alkushokista" on selvinnyt, tähän omalaatuiseen ympäristöön tottuu nopeasti. Jo parin viikon kuluttua olet varmasti tutustunut osaan palvelustovereista, olet saanut hieman esimakua tulevasta palveluksesta ja oppinut talon tavoille. Tulet varmasti pääsemään kokeilemaan rajojasi vaativissakin olosuhteissa, uusien elämyksien seurattessa toisiaan.

Jos palvelus jostain syystä painaa mieltäsi **muista, että et ole yksin**. Voit ja sinun tuleekin kääntyä esimiehesi tai palvelustoverin puoleen mieltä painavissa asioissa. Aina löytyy joku, joka on valmis kuuntelemaan niin pienissä kuin suurissakin asioissa. Yhteydet siviilielämäänsä kannattaa olla hyvässä kunnossa. Ennen palveluksen aloittamista kannattaa hoitaa suhteet tärkeisiin ja läheisiin ihmisiin kuntoon. Pankkiasiat kannattaa myös hoitaa kuntoon ennen palveluksen aloittamista, sillä tulet olemaan tiukasti palveluksessa kiinni ensimmäiset pari viikkoa ja myös senkin jälkeen aika asioiden hoitoon on kovin kortilla, sillä olethan lähes kaikki päivät aamusta iltaan palveluksessa.

Varusmiestoimikunta (VMTK) on olemassa juuri sinua varten. Jos jokin asia askarruttaa pääasiassa varusmiespalvelukseen liittyen, voit aina kääntyä puoleemme. Tarkoituksenamme on parantaa varusmiesten oloja ja viihtyvyyttä varusmiespalveluksen aikana. Mikäli palveluksen aikana mieleesi juolahtaa hyviä ideoita tai ehdotuksia, niin ota yhteyttä meihin. Kaikki ideat otetaan ilomielin vastaan.

Valmistaudu elämäsi suurimpaan ja hienoja kokemuksia täynnä olevaan ainutlaatuiseen kokemukseen. Varusmiespalvelus tuskin tuottaa pettymystä ja joskus tuntuukin loppuvan liian lyhyeen.





ROKOTTEET JA TERVEYDENHUOLTO PALVELUKSESSA

Rokotteet on hyvä hoitaa kuntoon hyvissä ajoin, jotta niiden suojavaikutus ehtii muodostua riittäväksi ennen varusmiespalveluksen alkamista.

Tarkista rokotteidesi voimassaolo ja pyydä tarvittavat rokotteet omasta terveystieteisestä. Kerro, että olet aloittamassa varusmiespalveluksen. Rokotteet ovat sinulle maksuttomia. Rokotteiden ottaminen on erityisen tärkeää, sillä varuskunnat, joissa palvelee paljon ihmisiä eri puolilta Suomea samoissa tiloissa, voivat olla tautien leviämisen otollisia ympäristöjä.

Mikäli et ehdi ottamaan rokotteita ennen palveluksen alkamista, tarjoamme mahdollisuuden rokotteiden ottamiseen Rajavartiolaikoksessa. Varusmiehille ja vapaaehtoisista asepalvelusta suorittaville naisille tarjotaan aina rokotukset useita varuskuntaolosuhteissa herkästi leviäviä infektioita vastaan.

Palveluksen aikana käytössäsi on varusmiesten terveydenhoitopalvelut sekä kasarmilla, että maastoharjoitusten aikana. Lääkäri ja kenttäsairaanhoitajat huolehtivat sairastuneista ensisijaisesti päivittäisten vastaanottoaikojen puitteissa, mutta myös kiireellisissä tapauksissa välittömästi.



ENNAKKOKYSELY JA P2-VERKKOTESTI

Vastaathan ennakkokyselyyn ja P2-verkkotestiin **2.1.2026 mennessä**. Palvelukseen saapumistasi helpottaa, kun vastaat mahdollisimman huolellisesti ja hyvissä ajoin.

Ennakkokyselyyn ja verkkotestiin vastataan OmaIntti-palvelussa osoitteessa puolustusvoimat.fi/asiointi. Palvelussa käytetään suomi.fi-tunnistusta (pankkitunnistus, mobiilivarmenne tai sähköinen henkilökortti).



KANSAINVÄLINEN TILANNE JA TILANNE SUOMEN ITÄRAJALLA

Suomeen ei kohdistu tällä hetkellä suoranaista sotilaallista uhkaa. Puolustusvoimat ja Rajavartiolaitos seuraavat jatkuvasti tilannetta Suomen lähialueilla, ylläpitävät tilannekuvaa ja reagoivat tarvittaessa tilanteen edellyttämällä tavalla. Varusmiespalveluksesi ohjelmaan ei ole suunniteltu muutoksia, jotka johtuisivat Ukrainan sodasta tai Suomen itärajan tilanteesta. Tilannetietoa Ukrainan tilanteeseen liittyen ylläpidetään Puolustusvoimien verkkosivuilla:

puolustusvoimat.fi/ukrainan-tilanne.



KOULUTUS

Rajajääkärikomppania kouluttaa varusmiehistä rajajääkäreitä, aliupseereita ja upseereita. Onttolassa varusmiehet saavat tiedustelu-, sissi- ja rajavartiokoulutuksen, mutta he eivät osallistu rajavartiointitehtäviin. Palvelusaika on joko 165 tai 347 vuorokautta, riippuen tehtävästä, johon sinut koulutetaan. Varusmiespalvelukseen tullessasi sinun ei tarvitse olla huippu-urheilija, mutta aina on eduksi, jos aloitat fyysisen kunnon kohotuksen hyvissä ajoin ennen varusmiespalvelusta.

Koulutus on vaihtelevaa, mielenkiintoista ja monipuolista. Päämääränä on kouluttaa rajajoukkoihin sijoitettavat asevelvolliset siten, että he kykenevät toimimaan taistelu- ja tiedustelutehtävissä kaikissa olosuhteissa. Koulutuksessa painotetaan erityisesti omatoimisuutta ja toimintakyvyn säilyttämistä kaikissa olosuhteissa.

Varusmieskoulutus jakaantuu neljään koulutusjaksoon, joista kukin kestää kuusi viikkoa: alokaskoulutus-, koulutushaara-, erikoiskoulutus- ja joukkokoulutusjakso.

Alokaskoulutusjakson teeman "siviilistä sotilaaksi" mukaisesti, saat taistelijan peruskoulutuksen ja opit toimimaan osana suurempaa sotilasjoukkoa. **Koulutushaarajakson** aikana taistelijalle koulutetaan tiedustelijan taidot. Jakso pitää sisällään tiedustelijan perustaitojen opetuksen ja perusteet sissitehtävien toteutukseen. Koulutushaarajakson lopussa tehdään valinnat aliupseerikurssille sekä miehistötehtäviin.

Erikoiskoulutusjaksolla järjestetään erikoiskurssit ja syvennetään tiedustelijan henkilökohtaisia ja joukkokohtaisia taitoja mm. ampumaharjoituksessa ja ryhmätaitokilpailussa.

Joukkokoulutuskaudella syvennetään osaamista taistelijan

henkilökohtaisissa taidoissa ja harjoitellaan ryhmänä toimimista partiotiedustelu-, sissitoiminta- ja liikenteenlaskentatehtävissä. Tärkeimmät ja suurimmat harjoitukset ovat joukkokoulutuskaudella.

Fyysisen kunnon kohottamiseen tähdätään fyysisen koulutuksen nousujohteisella suunnittelulla. Ohjatulla lihashuollolla ehkäistään rasisperäisiä vammoja. Liikuntakoulutus painottuu marssi- ja suunnistusvalmiuksien kehittämiseen. Vaikka varusmieskoulutus rajavartiolaitoksessa on raskasta, on se myös asiallista ja rehtiä. Koulutustavoitteisiin pääsemiseksi on tärkeää, että joukkoon syntyy reipas rajamies- ja sissihenki.

Olemalla aktiivinen ja yrittämällä parhaasi saavutat esimiestesesi ja palvelustovereittesi arvostuksen ja sinulla on mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä varusmiespalveluksen aikana.

Lisätietoa

puolustusvoimat.fi (varusmies)

raja.fi/varusmiespalvelus-onttolassa



PÄIVÄOHJELMA

Normaali päiväohjelma on seuraavanlainen:

Arkisin:

06:00	Herätys
06:08	Aamuvoimistelu, aamutoimet
06:30 alkaen	Aamupala
07:30 – 11:00	Aamupäivän palvelus
11:00 – 12:00	Lounas
12:30 – 17:00	Iltapäivän palvelus
17:00	Päivällinen (iltapala mukaan)
18:00 - 20:30	Mahdollinen iltapalvelus
21:00	Vahvuuslaskenta ja iltatoimet
22:00	Hiljaisuus

Lauantaisin

16:00	Päivällinen (muuten samanlainen kuin arkisin)
-------	---

Sunnuntaisin

08:00	Herätys
09:00	Aamiainen
15:00	Päivällinen



VAPAA-AIKA

Vapaa-aika alkaa normaalisti päivällisen jälkeen klo 18.00 ja päättyy klo 21.00. Vapaa-ajan viettoon on monia mahdollisuuksia. Viihtyisässä uudessa sotilaskodissa voit tavata läheisiäsi, nauttia munkkikahveista ja lueskella lehtiä. Sotilaskodista löytyy myös biljardipöytä. Lisäksi läheisellä Lykynlammen ulkoilualueella on hyvät mahdollisuudet käydä hiihtämässä tai juoksemassa.

Varusmiestoimikunta järjestää liikuntakerhoja vapaa-ajalla, joihin kannattaa rohkeasti osallistua. Kerhoissa kasvaa kunto, tutustuu palvelustovereihin ja saattaa jopa löytää uuden mielenkiintoisen harrastuksen.



LOMAT

Palveluksen alku kuluu kasarmilla ja sen lähiympäristössä. Erityisesti kolme ensimmäistä viikkoa ovat tiivistä koulutusta ja totuttelua sotilasympäristöön.

Ensimmäinen viikonloppuvapaa on kahden ensimmäisen palvelusviikon jälkeen, joten laita siviiliasiasi kuntoon ennen palveluksen aloittamista, koska palveluksen aikana siviiliasioiden hoitaminen on vaikeaa.

Ota myös huomioon, että palvelustehtävissä sekä maastoharjoituksissa matkapuhelimen hallussapito ja käyttö on kiellettyä. Tästä johtuen välitä läheisillesi tieto, ettet ole harjoitusten aikana tavoitettavissa puhelimella.

Varaudu siis palvelukseen tullessasi olemaan pidempikin aika yhtäjaksoisesti palveluksessa. Ensimmäisille vapaille alokkaat ovat pääsemässä 16.1.2026. Ensimmäisille 12 päivälle (5.-16.1.2026) ei myönnetä lomia eikä vapaita. Tällä mahdollistetaan tilannekuvan saaminen uuden saapumiserän tilanteesta.

Ilta vapaa on päivittäin 18.00–21.00, **ellei viikko-ohjelmaan ole merkitty muuta ohjelmaa.** Viikkolepo (VL) alkaa yleensä perjantaina klo 14.00 ja päättyy sunnuntaina klo 24.00. **Lomalta palattaessa ei saa myöhästyä.**

Jokaisella varusmiehellä on käytettävissä henkilökohtaista lomaa (HL) 165 vrk palvelevilla 6 päivää, joista 1-2 on käytössä oman valinnan mukaan ja 347 vrk palvelevilla 18 päivää, joista noin 10 on käytössä oman valinnan mukaan.

HL-päivinä kannattaa hoitaa henkilökohtaiset asiat kuntoon, asioida

pankeissa, virastoissa jne. Loput lomat ovat vapaasti anottavissa. Lomien myöntämisessä kuitenkin huomioidaan koulutukselliset asiat (kokeet, tutkinnot, harjoitusten jälkeiset levot jne).

Ansioituneesta palveluksesta voi saada palkkioksi kuntoisuusloman (KL). Näitä saa mm. ampumataitotestistä, kiitettävästä tuloksesta fyysisen toimintakyvyn testeissä, aktiivisella osallistumisella omatoimiseen liikuntaan, joidenkin kilpailujen voitosta jne. Aliupseeri- ja reserviupseerikurssin suorittamisesta myönnetään myös kuntoisuuslomia.

Jos tarvitset pakottavaa lomaa, eikä sinulla ole käytettävissä tarpeeksi HL- ja KL-päiviä, voidaan sinulle myöntää henkilökohtaista syylomaa (HSL). **HSL-päivät siirtävät kotiutumispäivämäärää lomavuorokausien verran eteenpäin.**



PÄIVÄRAHAT

Varusmiehille maksetaan päivärahaa **6,10 euroa /vrk**.

Yli 165 vuorokautta palvelleet saavat **10,15 euroa/vrk** ja yli 255 vuorokautta ylittävältä ajalta **14,15 euroa/vrk**. Naiset saavat päivärahan lisäksi varusrahaa **1,50 euroa / pvä**.

Päivärahat maksetaan kahden viikon välein suoraan pankkitilille. Täytä siis ennakkokysely (ml. tilinumero) OmaIntti-palvelussa **huolellisesti**.



SOSIAALIASIAT

Varusmiespalvelus voi aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia varsinkin, jos kotona on huollettavaa perhettä. Tätä varten on olemassa erilaisia avustuksia kuten **sotilasavustus, toimeentulotuki sekä elatustuki**.

Varusmiespalveluksen aikana erääntyvät opintolainan korot maksetaan täysimääräisenä valtion varoista. Koronmaksua varten saat hakulomakkeita yksikön vääpeliltä. Muiden lainojen korkojen ja lyhennysten maksusta kannattaa sopia asianomaisen pankin kanssa jo ennen palveluksen aloittamista. Tarkempia tietoja saat paikkakuntasi sosiaalitoimistosta, jossa kannattaa asioida jo ennen palveluksen alkamista, jos sinulla on tarvetta avustuksiin.

Lisäksi **sosiaalikuraattori** auttaa vaikeissakin tilanteissa. Hän pitää oppitunnin vastuulleen kuuluvista asioista ensimmäisten palvelusviikkojen aikana.

Pyri hoitamaan lainojen korot yms. taloudelliset asiat jo ennen palveluksen aloittamista, sillä asioiden hoitaminen varusmiespalveluksen alkuaikana on hankalaa.

Lisätietoa tukiasioista: puolustusvoimat.fi/web/intti/intti-edessa ja www.kela.fi/asevelvollisuus



SOTILASPAPPI

Varusmiespalvelus monine uusine asioineen ja kiireineen voi joskus tuntua ahdistavalta. Jos esimiehen tai palvelustoverin tuki ei riitä, voit ottaa tällöin yhteyttä sotilaspappiin, joka auttaa mielellään haastavassa tilanteessa. Luottamuksellisesti keskustelemalla löytyy yleensä aina ratkaisu tilanteeseen kuin tilanteeseen. Tavanomaisempia tehtäviä sotilaspapille ovat oppituntien ja hartaustilaisuuksien pitäminen.

Sotilaspapin yhteystiedot löytyvät rajajääkärikomppanian ilmoitustaululta ja häneen voi aina ottaa yhteyttä, kun sinulla on keskusteltavaa.



SOTILASVALA

Sotilasvalan alokkaat vannovat **lauantaina 14.2.2026 Joensuun ev.lut. kirkossa kello 11.00 alkaen** (kellonaika voi muuttua). Ne henkilöt, jotka eivät halua vannoa sotilasvalaa kirkossa, antavat sotilasvakuutuksen. Sotilasvakuutus annetaan Onttolassa 14.2.2026 kello 09.00 alkaen (kellonaika voi muuttua).

Valan jälkeen läheisillä on mahdollisuus tutustua varusmieskoulutukseen sekä Rajajääkärikomppanian tiloihin Onttolassa.

Varaudu ilmoittamaan vala- tai vakuutuksenantotilaisuuteen saapuvien läheistesi tiedot palveluksen ensimmäisillä viikoilla.



PALVELUKSEN ALOITTAMIS- JA KOTIUTTAMISPÄIVÄ

Palvelus alkaa **maanantaina 5.1.2026**, jolloin voit saapua Onttolaan klo 10.00 alkaen ja **viimeistään klo 16.00 mennessä**. Tulethan hyvissä ajoin, sillä jo ensimmäisenä päivänä on paljon tehtävää. Saavu palvelukseen selvin päin, äläkä tuo alueelle päihdyttäviä aineita. Ilmoittautumisen jälkeen noudat varusvarastolta varusteita ja majoitut sinulle näytettyyn tupaan. Kun saavut ajoissa, sinulle jää heti alussa enemmän aikaa tutustua palvelustovereihisi sekä uuteen ympäristöön.

Rajavartioston pääportilla sinut opastetaan ilmoittautumispaikalle, jossa

sinulta kirjataan ylös henkilötiedot ja opastetaan eteenpäin.

Ilmoittautuessa tarvitset:

- **palveluksen aloittamismääräyksen**
- **kuvallisen henkilöllisyystodistuksen**

Rajajääkärikomppania on varannut kaikille palveluksensa aloittaville alokkaille lounaan ruokalassamme. Saapumispäivänä lounas on tarjolla klo 11.00-13.00. Mikäli haluat syödä lounaan palveluksen aloituspäivänä, saavu paikalle ajoissa. Lounas kerätään pois klo 13.00, jonka jälkeen seuraava ruokailumahdollisuus on päivällisellä.

Alokaskirjeen liitteenä olevilla VR:n ja Matkahuollon kertakäyttökoodeilla voit varata matkan kotipaikkakunnaltasi palveluspaikkakunnalle. Varaudu esittämään palveluksen aloittamismääräys ja henkilöllisyystodistus konduktöörille junassa tai kuljettajalle linja-autossa. Matkustuksen kysymyksiin saat neuvoja 19.12.2025 saakka sähköpostilla yksikköupseerilta, rajavartiomestari Jani Karhapäältä, jani.karhapaa@raja.fi.

Varaa paikka julkiseen liikenteeseen **hyvissä ajoin etukäteen** VR:n Matkalla -sovelluksessa sekä linja-auto, metro- ja raitiovaunuliikenteessä matkustaessa Matkahuollon Reitit & Liput - mobiilisovelluksessa. Ohjeet sovellusten käyttöön löydät osoitteesta intti.fi/lomamatkat.

Miehistöksi koulutettavien kotiutumispäivä on **18.6.2026**, johtajaksi koulutettavien **17.12.2026**.





OTA MUKAASI

- henkilökohtaiseen hygieniaan tarvittavat välineet (lääkkeet)
- rannekello
- parranajovälineet
- liikuntavälineet (verryttelyasu ja lenkkarit)
- taskurahaa
- mikäli sinulla on todettu lukihäiriö, lääkärin, erityisopettajan, psykologin tai puheterapeutin todistus lukihäiriöstä (lausuntoon liittyvä testaus tai tutkimus on tehty aikaisintaan peruskoulun 8-9. luokalla.)
- tunnukset sähköistä tunnistautumista varten (esim. verkkopankkitunnukset)
- **palveluksen aloittamismääräys**
- **kuvalla varustettu henkilöllisyystodistus**
- **rokotustiedot/rokotuskortti**

Ylimääräisiä siviilivaatteita ei kannata ottaa mukaan, koska niitä ei käytetä palveluksessa. Yksinkertaisinta on pukea päälle tullessasi verryttelyasu, jota voit käyttää mahdollisesti myös myöhemmin urheiluasuna. Käy parturissa ennen palveluksen aloittamista, sillä sotilaan hiukset tulee olla **siistit ja lyhyeksi leikatut**.

Toisinaan on mahdollista, että palvelus syystä tai toisesta keskeytyy odotettua aiemmin, esimerkiksi terveydellisten syiden takia. **Pidä tämän varalta tupakaapissasi aina sellaiset siviilivarusteet, joilla pystyt tarvittaessa lähtemään palveluksen keskeytyessä kotiin.**

Taloudellisten asioiden hoitamista varten kannattaa hankkia jo ennen palveluksen aloittamista verkkopankkitunnukset, jolloin laskujen maksu yms. asiat hoituvat helpommin.



FYYSINEN KUNTO

Sotilaskoulutuksesta selviytyminen ei ole terveelle nuorelle ylivoimaista, mutta se edellyttää hyvää kestävyys- ja lihaskuntoa. Nämä ominaisuudet korostuvat Rajajääkärikomppaniassa. **Tiedustelijalla kunnon tulee olla kohdallaan!** Hyvä kunto tuo palvelukseen mielekkyyttä ja ehkäisee vammoja.

Aloita jo tänään, monipuolinen kuntoharjoittelu, jota sitten jatkat palveluksen aikana. Varusmiespalvelukseen sisältyy runsaasti kävelyä ja jaloillaan olemista. Kävelytottumuksiasi kannattaa kehittää **lisäämällä päivittäistä kävelyäsi**, tavoitteena vähintään 15 000 askelta/päivä. Lihaskuntoa tarvitaan rinkan kantamista varten. Varsinkin jalkojen lihakset ja keskivartalon ns. ”core-lihakset” kannattaa treenata hyvään kuntoon.

Kuntosi tullaan testaamaan palveluksen alkuvaiheessa 12 minuutin juoksutestissä (cooper) ja lihaskuntotesteissä.

Treeniohjelmia ja lisätietoa fyysisen kunnon kohottamiseen ennen varusmiespalvelusta löydät osoitteesta marsmars.fi.



OMIEN VARUSTEIDEN KÄYTTÖ

Palveluksessa sinulle jaetaan asianmukaiset varusteet, omia varusteita ei tarvitse välttämättä tuoda palvelukseen. Omien varusteiden käyttö on kuitenkin sallittua, kunhan ne eivät räikeästi erotu sotilasmateriaalista.

Omia urheilujalkineita saa käyttää liikuntakoulutuksessa sekä kasarmipalveluksessa. Omien varsikenkien ja kumisaappaiden käyttö on sallittua: sallitut jalkineiden värit ovat musta, ruskea, maastonvihreä ja maastokuvio. Jalkineissa ei saa olla huomiota herättäviä värillisiä kirjailuja tai korostuksia. Esimerkiksi vaelluskumisaappaat ovat erinomaiset sotilaan jalkineet, joissa yhdistyvät kumisaappaiden ja vaelluskenkien hyvät puolet. Omat **sopivat ja sisäänajetut** kengät voit ottaa hyvillä mielin mukaasi, mikäli sinulla sellaiset on.

Omat kerrastot, varsinkin merinovillasta valmistetut ovat osoittautuneet erittäin toimiviksi. Lisäksi voit halutessasi käyttää myös omia hanskoja.

Huomioithan, että Rajavartiolaitos **ei korvaa** palveluksessa hävinneitä tai rikkoutuneita itse hankittuja varusteita. Omat maastossa tarvittavat varusteet kannattaa tuoda vasta ensimmäisiltä viikonloppuvapailta palatessa.



PALVELUKSEN ALOITTAMISAJANKOHDAN TAI PALVELUSPAIKAN MUUTTAMINEN

Jos terveydentilassasi on kutsuntatarkastuksen jälkeen tapahtunut palveluksen suorittamiskykyysi vaikuttava muutos (esim. sairaus, vamma, allergia) TAI jostain muusta syystä tunnet, ettet pysty aloittamaan varusmiespalvelusta 5.1.2026, niin aloita asian selvittäminen **HETI!**

Syitä voivat olla mm. ammattiin valmistuminen, keskeneräiset opinnot, taloudellisten asioiden järjestely, muu henkilökohtainen syy (esim. elinkeinonharjoittaja, yksinhuoltaja) tai jokin muu syy, jonka vuoksi et mielestäsi suoriudu varusmiespalveluksesta.

Mikäli päätät hakeutua siviilipalvelukseen, hoida asia ennen Onttolaan tuloasi.

Mahdollisissa muutoksissa ole mahdollisimman pian yhteydessä PVASIOINTI-palvelun kautta osoitteessa puolustusvoimat.fi/asiointi tai oman asuinpaikkasi vastaavaan aluetoimistoon, älä odota palveluksen alkamista! Oman aluetoimiston löydät internetistä osoitteesta puolustusvoimat.fi/aluetoimistot. Aluetoimisto hoitaa oman alueesi asevelvollisten – siis myös sinun – asevelvollisuuteen liittyviä asioita.

Asian selvittäminen etukäteen aluetoimistosi kanssa on kaikkien osapuolten etu!

