



Rajajääkärikomppania | Alokasopas 2/26



ERITYISESTI HUOMIOITAVAA PALVELUKSEN ALOITTAMISEEN LIITTYEN!

Jos olet sairastunut ennen palveluksen aloittamispäivää flunssaan tai muuhun tarttuvaan, epidemian luonteiseen sairauteen, ilmoita siitä aluetoimistoosi ennen saapumistasi palvelukseen. Näin toimimalla voit ehkäistä laajan, myöhemmin pahimmillaan koko saapumiserää koskevan epidemian.

SAIRAANA EI SAA TULLA PALVELUKSEEN!

Mikäli sinulla on este palveluksen aloittamiselle tässä saapumiserässä, ota heti yhteyttä omaan aluetoimistoosi. Näitä syitä voivat esimerkiksi olla:

- muutokset terveydentilassa (sairaus, tuore vamma)
- keskeneräiset lääketieteelliset tutkimukset (esim. astma, allergiat)
- tärkeässä vaiheessa olevat keskeneräiset opinnot
- vakavat taloudelliset ongelmat
- päätös hakeutua siviilipalvelukseen
- joku muu syy, jonka vuoksi et mielestäsi suoriudu varusmiespalveluksesta tässä vaiheessa

Lapin aluetoimiston (Rovaniemi) puhelinnumero on 0299 455 118. Pohjoispohjanmaan- ja Kainuun aluetoimiston (Oulu) puhelinnumero on 0299 456 108. Muiden aluetoimistojen yhteystiedot löydät internetistä www.puolustusvoimat.fi -sivuilta kohdasta "Asiointi".

HYVÄ TULEVA ALOKAS!

Ivalon Rajajääkärikomppania (RJK) kouluttaa vuosittain noin 200 varusmiestä. Saapumiserästä 2/26 alkaen naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaminen on mahdollista myös Ivalon Rajajääkärikomppaniassa.

Rajajääkärikomppaniassa on hyvä yhteishenki (rajamieshenki) ja koulutus komppaniassa on vaativaa mutta samalla palkitsevaa. RJK:ssa saat koulutuksen vaativiin tiedustelutehtäviin. Kaikille yhteisesti koulutettavia asioita ovat muun muassa ase- ja ampumakoulutus, sissitoiminta- ja pioneerikoulutus sekä viesti- ja lääkintäkoulutus. Koulutukseen sisältyy myös rajavartiointikoulutus, joka antaa perustan toimia tukena Rajavartiolaitoksen tehtävissä rajaturvallisuuden häiriötilanteissa. Koulutuksen aikana opit toimimaan haastavissa pohjoisissa olosuhteissa sekä selviytymään luonnossa.

Pääosa koulutuksesta tapahtuu tiedustelijan työympäristössä eli maastossa. Rajajääkäreiksi koulutettavilla päiväharjoitusten lisäksi maastoharjoituksia on noin 45 vuorokautta. Harjoitusten kesto vaihtelee kahdesta vuorokaudesta kahdeksaan vuorokauteen.

Koulutus voi tuntua ajoittain raskaalta, niin henkisesti kuin fyysisesti. Varusmiespalvelus on iso muutos aiempaan arkeen ja muun muassa puhelimen ja sosiaalisen median käyttöön ei ole aikaa niin kuin ennen varusmiespalvelusta. Puhelimesta ja somesta irrottautumista on hyvä harjoitella jo ennen palvelukseen astumista.

Ole oma itsesi! Myönteisellä asenteella sekä huomioimalla ja tukemalla palvelustovereita pääsee pitkälle. Rajajääkärikomppanian ammattitaitoiset kouluttajat kouluttavat, opastavat ja tukevat sinua selviytymään asepalveluksen tuomista haasteista. Koulutuksessa huomioidaan nousujohteisuus, eli taitoja opitaan ja syvennetään koulutuksen edetessä. Palvelusaikana jokainen pääsee varmasti kokeilemaan suorituskäytönsä rajoja.

Ennen palvelukseen astumista kannattaa hoitaa kuntoon omaan terveyteen, asumiseen, opintoihin, töihin ja muuhun siviilielämään liittyvät asiat. Palvelusaikana niiden hoitaminen ei ole yhtä joustavaa kuin siviilissä.

Vielä ehdit kuntoilla ennen varusmiespalveluksen alkua. Kävelylenkki (45-60 min) erilaisilla alustoilla 3-5 kertaa viikossa, kohottaa kuntoasi ja valmistaa tulevaan palvelukseen. Totuta kehoasi myös taakan kantamiseen ottamalla kävelylenkille reppu (5-10 kg) selkään.

Vaikka kiire pitää ajatukset poissa kotiloista, on siviilimaailma edelleen olemassa. Läheisiin ja ystäviin kannattaa pitää yhteyttä aina tilanteen salliessa – läheisten ja ystävien tuki auttaa palveluksen menestyksekkäästi suorittamisessa.

Tervetuloa palvelukseen Lapin rajavartioston Rajajääkärikomppaniaan Ivaloon!

Rajajääkärikomppanian päällikkö

Kapteeni

Mervi Urpilainen

RAJAVARTIOLAITOKSEN TEHTÄVÄT

Rajavartiolaitos on sisäministeriön alainen turvallisuusviranomainen, jonka sisäinen järjestys on sotilaallinen. Rajavartiolaitoksen keskeisimpiä tehtäviä ovat:

- rajavalvonta- ja rajatarkastustehtävät
- kiireelliset yleisen järjestyksen ja turvallisuuden poliisitehtävät
- terrorismintorjunta ja muut erityistilanteet
- turvaamistehtävät
- tullitehtävät
- pelastustoimintaan ja sairaankuljetuksiin osallistuminen
- rajatapahtumia sekä maahantulo- ja maastalähtöedellytyksiä koskeva tutkinta
- sotilaallisen maanpuolustuksen tehtävät

Rajavartiolaitos osallistuu valtakunnan puolustamiseen ja antaa tässä tarkoituksessa henkilöstölleen ja Rajavartiolaitoksen palvelukseen määrätyille asevelvollisille samoin kuin vapaaehtoisesti asepalvelusta suorittaville naisille sotilaskoulutusta sekä ylläpitää ja kehittää puolustusvalmiutta yhteistoiminnassa Puolustusvoimien kanssa.

Asevelvollisten palveluksessa Rajavartiolaitoksessa noudatetaan soveltuvin osin samoja säädöksiä kuin Puolustusvoimissa.

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.

VARUSMIESKOULUTUS RAJAJÄÄKÄRIKOMPPANIASSA

RAJAJÄÄKÄRIKOMPPANIA

Lapin rajavartioston Rajajääkärikomppania kouluttaa tiedustelijoita rajavartioston reserviin. Rajajääkärikomppaniassa koulutuksen tavoitteena on, että varusmiespalveluksen suorittava on saavuttanut koulutustavoitteiden mukaisen osaamisen kotiutuessaan. Koulutus vie suurimman osan ajastasi palvellessasi Rajajääkärikomppaniassa. Millaista se siis tulee olemaan?

Rajajääkärikomppania tarjoaa tiukan sisäkurin ja rankkoja harjoituksia maastossa. Vastapainoksi koulutus on vaihtelevaa ja monipuolista. Palveluspäivien myötä kasvava

rajamieshenki tulee myös olemaan palkitsevaa. Eniten kuitenkin tulevaan palvelukseen vaikuttaa se, mihin tehtävään sinut koulutetaan. Palveletko rajajääkärinä, aliupseerina, tulenjohtajana vai ryhmänjohtajana?

Koulutusjaksot

Varusmieskoulutus jakautuu palvelusajan osalta seuraavasti:

- alokasjakso (6 viikkoa)
→ suoritusten perusteella valitaan oppilaat aliupseerikurssille
- koulutushaarajakso (6 viikkoa)
erikoiskoulutusjakso (6 viikkoa)
- joukkokoulutusjakso (6 viikkoa)

Koulutuksen aikana suoritetaan seuraavat kurssit (osin tai kokonaan):

- orientaatiokurssi
- maastouttamisen, suojaamisen ja suojautumisen kurssi
- rynnäkkökiväärikurssi 1 ja 2
- pistoolikurssi 1
- taisteluvälinekurssi 1 ja 2
- siirtymämenetelmäkurssi 1 ja 2
- toimintakykykurssi 1 ja 2
- rajaturvallisuuskurssi
- sere-kurssi (niukalla ravinnolla, varusteilla selviytyminen)
- optiikka- ja pimeätoimintakurssi
- tehtävän suunnittelukurssi
- tehtävän toteuttamiskurssi

Lisäksi aselajivalinnan mukaan:

- tukiasekurssi
- lääkintäkurssi
- pioneerikurssi
- viestikurssi

Lisätietoa

www.puolustusvoimat.fi

www.raja.fi/varusmiespalvelus-ivalossa

ALOKASJAKSO

Alokasjakson päämääränä on opettaa asevelvollisille sotilaan perustietoja ja -taitoja sekä opettaa heidät toimimaan sotilasorganisaatiossa. Jokaisen taistelijan on osattava jakson jälkeen toimia ryhmän rynnäkkökivääritaistelijana. Alokasjaksolla luodaan pohja tuleville koulutusjaksoille. Jaksolla aloitetaan koulutustason seuranta Rajajääkäriin perustutkinnolla, joka mittaa taistelukentällä selviytymiseen tarvittavien perustaitojen omaksumista ja jatkuu aina koulutushaarajakson loppupuolelle. Maastoharjoitukset alkavat varsin aikaisessa vaiheessa. Ensimmäinen maastoharjoitus on jo kolmannella palvelusviikolla. Alokasjaksolla järjestetään kahden maastoharjoituksen lisäksi valatilaisuus valamarsseineen.

LÄHEISTENPÄIVÄ

Alokaskauden ensimmäiset kolme viikkoa vietetään tiiviisti koulutuksen parissa. Ensimmäiset viikonloppuvapaille lähdetään kolmannen palvelusviikon päätteeksi. Toisen palvelusviikon päätteeksi **sunnuntaina 19.7.2026 vietämme Läheistenpäivää Ivalossa kasarmialueella**. Päivän aikana läheisilläsi on mahdollisuus tutustua koulutukseen ja kasarmialueeseen sekä päivän tärkeimpänä tavoitteena on läheisten tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen.

SOTILASVALA

Sotilasvala/-vakuutus pidetään **perjantaina 14.8.2026 Posiolla**.

Mikäli et halua vannon sotilasvalaa, voit antaa sotilasvakuutuksen.

Läheisesi ovat tervetulleita tilaisuuteen.

KOULUTUSHAARAJAKSO

Koulutushaarajakson aikana koulutetaan henkilökohtaisia tiedustelijan taitoja sekä vaadittavia perustaitoja kaikista aselajilinjoista aselajikoulutukseen liittyen.

Koulutushaarajaksolla jatkuu Rajajääkäriin perustutkinto. Jakso luo siis perustan valinnoille aliupseerikurssille sekä aselajeihin (pioneeri, viesti, tukiasse, taistelupelastaja).

Maastoharjoitukset jatkuvat sisältäen mm. taisteluampumaharjoituksen sekä rajavartiointiharjoituksen. Koulutushaarajakson timanttina on toiminut viikon olosuhde- ja selviytymisharjoitus Ylä-Lapin tunturialueella.

ERIKOISKOULUTUSJAKSO

165 päivää palvelevilla (miehistön tehtävät) alkaa koulutushaarajakson jälkeen erikoiskoulutusjakso. Jakson päämääränä on oppia vaadittavat tiedustelijan perustiedot ja -taidot, joiden perusteella koulutusta voidaan jatkaa vaativampiin tiedustelutehtäviin. Jakso rakentuu pääosin tiedustelukoulutuksesta sekä miehistön aselajikoulutuksesta. Kaikille rajajääkäreille annetaan jokin aselajikoulutus (taistelupelastaja, pioneeri, tarkka-ampujan tähtystäjä tai viesti). Muutama henkilö miehistöstä koulutetaan telakuorma-auton kuljettajan tehtäviin.

JOUKKOKOULUTUSJAKSO

Joukkokoulutusjakson päämääränä on, että koulutettavat osaavat toimia oman sodan ajan sijoituksensa mukaisesti osana tiedusteluyksikköä. Joukkokoulutuskaudella keskitytään joukkojen kouluttamiseen ryhmäkokonaisuuksina.

ALIUPSEERIKURSSI JA RESERVIUPSEERIKURSSI

Aliupseerikurssi alkaa koulutushaarajakson jälkeen. Valinnat aliupseerikurssille tapahtuvat johtajaradan, halukkuuden, fyysisten ja henkisten ominaisuuksien, alokas- ja **koulutushaarajaksojen** aikana annettujen näyttöjen sekä vapaaehtoisen johtajaominaisuustestin perusteella.

Aliupseerikurssi muodostuu kahdesta jaksosta. Ensimmäisellä jaksolla koulutetaan johtamisen yleisiä periaatteita. Ensimmäisen jakson päätteeksi valitaan osa kurssista reserviupseerikoulutukseen Haminaan. Aliupseerikurssin toiselle jaksolle jatkavat valitsevat itselleen aselajilinjan (taistelupelastaja, tarkka-ampuja, pioneeri). Aliupseerikurssin toisella jaksolla keskitytään kouluttamisen sekä oman aselajin perusteisiin. Kaikkien aliupseerien tulee kyetä toimimaan vähintään partion johtajan tehtävissä aliupseerikurssin päättymisen jälkeen.

Aliupseerikurssin suorittaneet valmistuvat aselajialiupseerin tehtäviin tiedusteluryhmissä. Aselajialiupseerit ovat oman aselajinsa erikoisosajia ja muodostavat tiedusteluryhmien keskeisen iskukyvyyn ja osaamisen.

Reserviupseerikouluun Haminaan komennetaan aliupseerikurssin puolivälissä parhaiten menestyneet / soveltuvat oppilaat. Reserviupseerikurssi käydään RUK:n tiedustelukomppanian tiedustelu- tai tiedustelutulenjohtolinjalla, jossa heistä koulutetaan tiedusteluryhmänjohtajia tai tiedustelutulenjohtajia.

PALVELUSAJAT

Rajajääkärit palvelevat 165 vuorokautta. Upseerikokelaiden ja aselajialiupseerien palvelusaika on 347 vuorokautta. SE2/26 miehistön kotiutuspäivä on 17.12.2026 ja johtajakoulutukseen jatkavilla 17.6.2027.

SÄHKÖINEN ENNAKKOKYSELY

- osoitteessa <https://asiointi.puolustusvoimat.fi>
- kirjautumisohjeet: Suomi.fi -tunnistus (pankkitunnistus, mobiilivarmenne tai sähköinen henkilökortti).
- Vastausaika: **vastaa kyselyyn mahdollisimman pian, mieluiten 30.06.2026 mennessä.**

PALVELUKSEEN ASTUMINEN

Sotilaallisen käyttäytymisen opettaminen alkaa siitä hetkestä, kun astut Rajajääkärikomppanian ovesta sisään. Siitä hetkestä alkaen olet alokas.

Henkilötietojen tarkastamisen jälkeen on edessä varusteiden kuittaaminen. Varusteiden kuittaamisen jälkeen pääset tutustumaan omaan tupaasi ja järjestämään varusteet siististi kaappiin. Ensimmäisen päivän tavoitteena on varustaa palveluksensa aloittavat sekä tutustua oman tuvan muihin alokkaisiin.

Aselajialiupseerit ovat auttamassa, ohjaamassa ja kouluttamassa teitä ensimmäisestä päivästä lähtien.

MITÄ TULEE OTTAA MUKAAN ASTUESSASI PALVELUKSEEN?

Ota mukaasi:

- palvelukseenastumismääräys
- henkilöllisyystodistus (henkilökortti, ajokortti, passi tms.) ja
- pankkitilinumero IBAN muodossa

Mikäli asut ulkomailla, avaa ennen palvelukseen astumista tili suomalaisen pankkiin, jotta päivärahanmaksu onnistuu parhaiten.

Valtio vaatettaa omansa, mutta oman viihtyvyytesi takia voit halutessasi ottaa mukaan seuraavia tavaroita:

- hammasharja ja -tahna
- peseytymis- ja parranajamisvälineet
- pankkikortti/käteistä rahaa (mm. Sotilaskodissa asiointia varten)
- lenkkikengät
- kumisaappaat ja varsikengät (tummat/vihreät)
- puukko
- alusvaatteita
- käsineitä (tummat/vihreät)
- villasukat (tummat/vihreät)
- mikäli sinulla on todettu lukihäiriö, lääkärin, erityisopettajan, psykologin tai puheterapeutin todistus lukihäiriöstä
- rokotustodistus

Rokotustodistuksen saat kouluterveydenhoitajaltasi tai kotipaikkakuntasi terveyskeskuksesta. Myös todistukset terveyden tilasta (sairaus/tapaturma, tuoreet tapaukset) on syytä ottaa mukaan asioiden käsittelyn sujuvuuden lisäämiseksi. Anna nämä todistukset tulotarkastuksessa sairastuvalla.

ILMOITTAUTUMINEN

Sinun on ilmoittauduttava Rajajääkärikomppaniassa **maanantaina 6.7.2026 klo 16.00 mennessä. Myöhästyminen ilman pätevää syytä on rangaistava teko.**

Mikäli jostain syystä myöhästyit tai et pääse tulemaan, soita Rajajääkärikomppaniaan vääpelille, puhelinnumero on 0295 425 373 tai 0295 425 375.

Palvelukseen kannattaa kuitenkin tulla jo hyvissä ajoin, sillä ensimmäisenä päivänä on paljon tekemistä.

Matkasi voit maksaa **alokaskirjeen mukana** olevilla VR:n ja Matkahuollon kertakäyttökoodilla. Ohjeet löytyvät liitteestä Asevelvollisen matkustaminen. Omalla autolla kulkevalle matka korvataan **tapauskohtaisen harkinnan** mukaan.

VAPAA-AJASTA JA VARUSMIEHEN TÄRKEIMMISTÄ EDUISTA

Vapaa-aikaa varusmiehelle on palvelukseen kuulumaton aika. Palvelusta on viikko-ohjelman mukainen aika, joten ruokailut sekä lepoaika ovat myös palvelusta.

LOMAT

Varusmiehille on suunniteltu läpivientiin neljä lomapäivää (KHL), jotka on tarkoitettu omien asioiden hoitamiseksi. Kaksi ensimmäistä viikonloppua palveluksen alussa kuluu kasarmilla sotilaallisen käyttäytymisen ja muiden perusasioiden opettelussa. Ensimmäinen viikonloppuvapaa on viikolla 4.

Loma on anottava viimeistään kahta viikkoa ennen lomaa maanantaina klo 16.00 mennessä. Kun tarvitset lomaa esimerkiksi jonkin siviiliasian hoitamiseksi, **ano ensin loma ja sovi meno vasta, kun sinulla on mahdollinen loma myönnetty. Näin toimien et joudu tilanteeseen, jossa olet lupautunut johonkin työhön tai tilaisuuteen, mutta sinulla ei olekaan myönnettyä lomaa.** Lomaa nimittäin myönnetään ainoastaan sellaisiin ajankohtiin, joissa niistä on **mahdollisimman vähän haittaa koulutukselle.**

Lomasi alkavat **yleensä** klo 11 ja päättyvät klo 01.30. Jokaisella varusmiehellä on käytettävissä käytössään 6 HL-lomapäivää. 347 päivää palvelevalla on käytössään 18 HL-lomapäivää. Osa HL-päivistä on **ennakkoon määrättyinä aikoina** viikonloppuvapaan yhteydessä (joko pe tai ma). Suunnittele pankki- ja muut tärkeät asiiasi siten, että voit hoitaa ne näiden **HL-lomien aikana.**

PÄIVÄRAHA JA MATKALIPUT

165 vrk palvelevan päiväraha on 6,15 € päivässä. Yli 165 vrk palvelevat saavat 10,20 € päivältä, kun takana on 165 jo palveltua päivää. Jos palvelet 347 vuorokautta, saat yli 255 päivän menevältä ajalta päivärahaa 14,25 € päivässä. Lisäksi naisille maksetaan varusrahaa 1,50 euroa / pvä. Päiväraha maksetaan kaksi kertaa kuukaudessa **pankkitilillesi**. Ensimmäiset maksetaan 24.7.2026.

Varusmiespalveluksen aikaiset lomamatkasi ovat ilmaisia. Ilmaisilta lomamatkoilta voidaan julkisten kulkuneuvojen reiteiltä sivussa asuville maksaa korvausta oman auton käytöstä kotipaikan ja lähimmän pysäkin väliset kustannukset linja-autohinnaston mukaisesti.

Lomakuljetukset on järjestetty yhdessä Jääkäriprikaatin (Sodankylän) kuljetusten kanssa, tämä takaa mutkattomat jatkoyhteydet ympäri Pohjois-Suomea.

SOTILASKOTI

Sotilaskoti on olemassa varusmiesten vapaa-ajan viettoon varten.

Ostopakkoa sotilaskodissa ei ole, vaan sinne saa tulla tapaamaan vieraitaan tai muuten vain viettämään vapaa-aikaa. Sotilaskodissa on televisio, internetyhteys, kirjasto ja luettavana tärkeimmät paikalliset ja valtakunnalliset sanomalehdet. Kannattaa pitää mukana pikkurahaa, joilla ostokset voi maksaa sujuvasti, pankkikorttikin käy.

Sotilaskoti on avoinna erillisen aikataulun mukaisesti (pääsääntöisesti iltaisin).

HARRASTUSMAHDOLLISUUDET JA VAPAA-AJAN VIETTO

Sotilaskoti ei ole tärkeydestään huolimatta ainoa vapaa-ajan viettotapa. Varusmiesten vapaa-ajan toiminnasta huolehtii Rajajääkärikomppanian varusmiestoimikunta. Pian palvelukseen astumisen jälkeen esitelläänkin varusmiestoimikunnan tarjoamia mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon. Kasarmialueelle ei ole käytössä sisäliikuntatiloja rakennusten remonteista johtuen. Kasarmin välittömässä läheisyydessä on valaistu hiihtolatu/pururata. Liikuntaharrastusten lisäksi varusmiestoimikunta tarjoaa mahdollisuuksia moneen muuhunkin.

Tarjonta vastaa kysyntää, joten on sinusta itsestäsi kiinni, mitä mahdollisuuksia saapumiserällesi on tarjolla.

HENKINEN TUKEA

Varusmiespalveluksen aikana voi tulla tilanteita, joissa kaipaa apua ja tukea myös muilta kuin palvelustovereiltaan tai esimiehiltään. Tällöin voi kääntyä sosiaalikuorattorin, sairaanhoitajien tai sotilaspastorin puoleen, joille voi jutella luottamuksellisesti henkisistä asioista.

Sosiaalikirjuri työskentelee Jääkäriprikaatissa ja on tavoitettavissa puhelimitse.

Sosiaalikirjuri 0299 452 213 tai 0299 452 216

Sairaanhoidajat työskentelevät yksikössä ja ovat tavoitettavissa päivittäin.

Kenttäsairaanhoidaja 0295425307 tai 0295425365

Sairaanhoidaja 0295425366

Sotilaspappina toimii sekä evankelisluterilaisen että ortodoksisen kirkon pappi ja ovat tavoitettavissa puhelimitse.

Sosiaalikirjuri, sotilaspappi ja ortodoksisen kirkon pappi vierailevat yksikössä säännöllisin väliajoin.

Kaikkien yhteystiedot löytyvät komppanian ilmoitustaululta.

RAJAJÄÄKÄRIKOMPPANIA ON SAVUTON PALVELUSPAIKKA

Lapin rajavartiosto ja sen alaiset yksiköt, kuten Rajajääkärikomppania, ovat savuttomia. Tupakointi ja nuuskan sekä sähkösavukkeiden käyttö on kielletty mm. koulutus- ja opetustilanteissa. Näin ollen varusmiesten tupakointi on kielletty palvelusaikana. Tupakointi on mahdollista vain ruokailujen yhteydessä ja vapaa-aikana tietyillä tupakointiin varatuilla paikoilla (tarkemmat ohjeet tästä saa palveluksen alkaessa). Tarvittaessa varaudu vieroitusoireisiin nikotiinipurukumilla (tai vast.).

FYYSINEN KUNTO

Sotilaskoulutuksesta selviytyminen ei ole terveelle nuorelle ylivoimaista, mutta se edellyttää hyvää kestävyys- ja lihaskuntoa. Nämä ominaisuudet korostuvat Rajajääkärikomppaniassa.

Fyysinen kunto kehittyy palveluksen aikana, mutta palveluksen alku on helpompaa, mikäli olet kehittänyt peruskuntoasi jo ennen palveluksen alkua. Jalkojen totuttaminen kävelyyn erilaisilla alustoilla ennalta ehkäisee rasitusvammoja palveluksen ensimmäisillä viikoilla.

Tiedustelija liikkuu pääasiassa jalan ja kantaa varusteet rinkassa. Tämä vaatii hyvää fyysistä kuntoa.

Aloita **TÄNÄÄN** monipuolinen fyysisen kunnon harjoittelu, jota sitten jatkat palveluksen aikana. Muista, että kuntosi kohoaa jo silloin, kun liikut **3-5 kertaa viikossa, vähintään 30 minuutin** ajan kerrallaan. Laita lenkille **reppu selkään**, se valmistaa sinua rinkan kantamiseen.

Varusmiespalvelukseen sisältyy runsaasti kävelyä, hiihtämistä ja jaloillaan olemista.

Kävelytottumuksiasi kannattaa kehittää lisäämällä päivittäistä kävelyäsi. Kävele ne matkat, jotka ennen ajoit autolla, käytä hissini sijasta rappusia jne. Lihaskuntoa tarvitaan raskaiden reppujen kantamista varten. Varsinkin jalkojen ja keskivartalon lihakset kannattaa treenata hyvään kuntoon. Älä unohda tehdä myöskään ketteryyttä, lihasten hallintaa ja nopeutta kehittäviä harjoituksia.

Kuntosi tullaan testaamaan palveluksen alkuvaiheella 12 minuutin juoksutestissä (cooper) ja lihaskuntotestissä.

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



YHTEYSTIEDOT

Mikäli läheisilläsi on asiaa Rajajääkärikomppanian henkilökunnalle, he voivat ottaa yhteyttä seuraaviin henkilöihin:

Komppanian päällikkö	p. 0295 425 371	Yleiset asiat
Saapumiserän johtajat	p. 0295 425 376/382	Päiväkoulutus
Komppanian vääpeli	p. 0295 425 373	Matkat/yleiset asiat
Rajajääkärikomppanian valvoja	p. 0295 425 375	Tarve saada yhteys vm
Lapin rajavartioston johtokeskus	p. 0295 425 010	Päivystää 24/7

Varusmiehen läheiset voivat ottaa suoraan yhteyttä komppanian päällikköön, jos on syytä epäillä kiusaamista taikka simputusta.

Sinulle voi lähettää postia tähän osoitteeseen:

Alokas Oma Nimi
Rajajääkärikomppania
Salmenrannantie 2
99800 Ivalo

