

Saapumiserän 2/2022

ALOKASOPAS



RAJAJÄÄKÄRIKOMPPANIA

POHJOIS-KARJALAN RAJAVARTIOSTO



ERITYISHUOMIO!

JOS OLET SAIRAS ALOITTAESSASI PALVELUKSEN

Jos sinulle tulee kotona kuumetta, yskää tai muita tarttuvia tauteja tai olet ollut kontaktissa oireilevaan henkilöön, jolla epäillään koronavirustartuntaa tai henkilöön, jolla todetaan 14 vrk sisään tapaamisestanne koronavirustartunta:

SOITA seuraavaan numeroon:

Kenttäsairaanhoitaja Sivonen puh. 0295 423 821

Kenttäsairaanhoitaja Korhola puh. 0295 423 822

Kenttäsairaanhoitaja antaa sinulle lisäohjeita jatkohoidosta.

Vältä tarpeetonta kontaktia toisiin henkilöihin!



HYVÄ TULEVA ALOKAS!

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

Rajajääkärikomppania kouluttaa vuosittain noin 300 varusmiestä rajajoukkojen sodan ajan tehtäviin. Tiedustelukoulutuksen lisäksi varusmiehille koulutetaan jokaisen sotilaan perustaitoja sekä sissi- ja rajavartiointitaitoja. Koulutus tapahtuu päiväharjoituksina Onttolan ympäristössä sekä ampuma- että 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 sekä rajavartioinnista että varusmieskoulutuksesta.

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

Varusmiespalvelus on suuri muutos verrattuna aiempaan elämääsi. Sopeutuminen sotilaalliseen järjestykseen sekä asumiseen samassa tilassa muiden palveluskaverien kanssa on monelle suuri haaste. Tämän vuoksi palvelukseen tullessa avoin ja positiivinen asenne ovat tärkeitä tekijöitä palveluksessa menestymisen kannalta. Myös kotirintaman tuki nousee tärkeään rooliin varusmiespalveluksen aikana, joten vaali suhteitasi läheisiisi.

Tervetuloa palvelemaan rajamiesten joukkoon!

Rajajääkärikomppanian päällikkö
Kapteeni

Ville Juvonen
Ville Juvonen





VARUSMIESTOIMIKUNNAN TERVEHDYS

Onnittelut sinulle tuleva Onttolan alokas. Sinut on hyväksytty suorittamaan varusmiespalvelukseksi 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 tuntuva 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 elämäyksien 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 siviilielämään 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 oletan 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 pettyymystä tai loppuu liian lyhyeen.





KORONAVIRUSTAUTI JA INFLUENSSAROKOTE

Me Rajavartiolaitoksessa teemme kaikkemme turvallisen varusmiespalveluksen eteen, tee myös sinä. Suosittelemme kaikille tuleville alokkaille koronarokotteiden ottamista ennen palveluksen alkamista. Rokottautumalla suojaat itseäsi, palvelustovereitasi ja läheisiäsi vakavalta koronavirustaudilta. Ota siis rokote vuorollasi.

Rokotteen ottaminen on erityisen tärkeää, sillä varuskunnat, joissa palvelee paljon ihmisiä eri puolilta Suomea samoissa tiloissa, ovat taudin leviämisen otollisia ympäristöjä. Mahdollisimman laaja rokotekattavuus edesauttaa meitä palamaan normaaleihin varusmiespalveluksen koulutusjärjestelyihin.

Rajavartiolaitos sekä Puolustusvoimat ovat onnistuneet hyvin koronaviruksen vastaisessa taistelussa ja varusmiehet ovat esimerkiksi noudattaneet rajoituksia. Tämän johdosta virus ei ole päässyt leviämään hallitsemattomasti varuskunnissa. Koronavirustilanteen heikentyessä Rajavartiolaitos sekä Puolustusvoimat voivat joutua käynnistämään rajoitustoimenpiteet uudestaan henkilökunnan, varusmiesten ja reserviläisten terveyden ja toimintakyvyn turvaamiseksi. Jatkamalla aiempien varusmiesten viitoittamalla vastuullisen käyttäytymisen tiellä voit vaikuttaa siihen, että koronarajoituksista voidaan luopua.

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

Alokkailta ja vapaaehtoiseen asepalvelukseen tulevilla on mahdollisuus ottaa maksuton kausi-influenssarokote ennen palveluksen aloittamista kotikunnan terveyskeskuksessa.



UKRAINAN TILANNE

Kansainvälisen tilanteen kiristymisestä huolimatta Suomeen ei kohdistu tällä hetkellä suoranaista sotilaallista uhkaa. Puolustusvoimat ja Rajavartiolaitos seuraavat jatkuvasti tilannetta Suomen lähialueilla, ylläpitävät tilannekuvaa ja reagoi tarvittaessa tilanteen edellyttämällä tavalla. Tilannetietoa Ukrainan tilanteeseen liittyen ylläpidetään Puolustusvoimien verkkosivuilla: <https://puolustusvoimat.fi/ukrainan-tilanne>.



KOULUTUS

Rajajääkärikomppania kouluttaa varusmiehistä rajajääkäreitä, aliupseereita ja upseereita. Onttolassa varusmiehet saavat tiedustelu- sissi- ja rajavartiokoulutuksen, mutta he eivät osallistu rajavartiointitehtäviin. Palve-

lusaika on joko 165 tai 347 vuorokautta, riippuen tehtävästä, johon sinut koulutetaan. Varusmiespalvelukseen tullessa 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 sinulle koulutetaan tiedustelijan taidot. Jakso pitää sisällään tiedustelijan perustaitojen opetuksen, pioneeri-, viesti- ja lääkintäkoulutusta sekä erilaisista maastoharjoituksia. Koulutushaarajakson lopussa tehdään erikois- sekä aliupseerikurssivalinnat. **Erikoiskoulutusjaksolla** järjestetään erikoiskurssit ja syvennetään tiedustelijan henkilökohtaisia ja joukkokohtaisia taitoja. **Joukkokoulutuskaudella** syvennetään osaamista taistelijan henkilökohtaisissa taidoissa ja harjoitellaan ryhmänä toimimista partiotiedustelu-, sissitoiminta- ja liikenteenlaskentatehtävissä.

Fyysisen kunnon kohottamiseen tähdätään fyysisen koulutuksen nousujohteisella suunnittelulla. Ohjatulla lihashuollolla ehkäistään rasitusperäisiä 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 esimiestesi ja palvelustovereittesi arvostuksen ja sinulla on mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä varusmiespalveluksen aikana.



Lisätietoa

www.puolustusvoimat.fi (varusmiehelle)
www.raja.fi/varusmiespalvelus-onttolassa



ALOKASKYSELY

Vastaathan alokaskyselyyn hyvissä ajoin ennen palveluksen aloittamistasi. Kyselyyn on vastattava viimeistään palveluksen aloittamisen yhteydessä, mutta asiointiasi helpottaa, kun vastaat mahdollisimman huolellisesti etukäteen.

Alokaskyselyyn vastataan PVASIOINTI-palvelussa osoitteessa <https://asiointi.puolustusvoimat.fi/> Palvelussa käytetään suomi.fi -tunnistusta (pankkitunnistus, mobiilivarmenne tai sähköinen henkilökortti). Mikäli sinulla tulee ongelmia asiointissa, saat tukea osoitteesta asiointi.tuki@mil.fi.

Mikäli sinun ei ole mahdollista vastata sähköiseen kyselyyn, voit pyytää rajajääkärikomppanian vääpeliltä paperisen lomakkeen. Vääpelin puhelinnumero 0295 423804.



YHTEISMAJOITUSKOEILU

Rajavartiolaitos osallistuu vuoden 2022 aikana yhteismajoituskokeiluun osana Puolustusvoimissa käynnissä olevaa kokeilua. Yhteismajoituskokeiluun osallistuminen on vapaaehtoista ja edellyttää kaikkien samassa yhteistuvassa majoittuvien suostumusta. Suostumuksen antajalla on oikeus peruuttaa suostumus milloin tahansa ilman perusteluja. Yhteismajoitus koskee ainoastaan majoittumista kasarmilla. Pukeutumis-, WC- ja peseytymistilat ovat miehille ja naisille erilliset.

Tavoitteena kokeilussa on majoittaa yhteistupiin yhtä paljon miehiä ja naisia, kuitenkin siten, että vähemmistöön kuuluvaa sukupuolta tulee olla tuvassa vähintään kaksi henkilöä. Kokeilun aikana seurataan vaikutuksia palveluksessa olevien toimintakykyyn, ryhmäkiinteyteen, palveluksen sujuvuuteen, tilojen käyttöön sekä tiedonkulkuun.

Alokaskyselyssä (PVASIOINTI-palvelu) sinulta kysytään suostumusta yhteismajoituskokeiluun, joten on tärkeää, että käyt vastaamassa kyselyyn ajoissa ennen palveluksen alkua.



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

18:00- 20:30	Mahdollinen iltapalvelus
20:00	Iltapalamahdollisuus
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 sotilaskodissa voit tavata läheisiäsi, nauttia munkkikahveista ja lueskella lehtiä. Sotilaskodista löytyy myös biljardipöytä, kirjasto, tv, tietokone, sekä internet-yhteys. 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 kuuluu kasarmilla ja sen lähiympäristössä. Erityisesti kolme ensimmäistä viikkoa on 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.**

Tällä hetkellä vallitsevaa koronavirusepidemiaa seurataan rajajääkäririkompaniassa ja epidemian mahdollinen leviäminen voi vaikuttaa myös osittain lomien siirtymiseen. Varaudu siis palvelukseen tullessasi olemaan pidempikin aika yhtäjaksoisesti palveluksessa. Ensimmäisille vapaille alokkaat ovat pääsemässä **15.-17.7.2022.**

Koronavirustilanteesta johtuen iltavapaita ei lähtökohtaisesti ole. Jos valtakunnallinen tilanne paranee, niin tilannetta arvioidaan uudelleen (normaalissa tilanteessa iltavapaa on päivittäin 18.00–21.00, **ellei viikko-ohjelmaan ole merkitty muuta ohjelmaa**). Viikonloppuvapaa (VLV) alkaa yleensä perjantaina klo 14.00 ja päättyy sunnuntaina klo 24.00. **Lo-malta 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 (lihaskuntopisteet 110 ja cooper 2900m), aktiivisella osallistumisella omatoimiseen liikuntaan, joidenkin kilpailujen voitosta jne. aliupseeri- ja reserviupseerikurssin suorittamisesta myönnetään myös kuntoisuuslomaa.

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.



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.



PÄIVÄRAHAT

Varusmiehille maksetaan päivärahaa **5,20 euroa /vrk**.

Yli 165 vuorokautta palvelleet saavat **8,70 euroa/vrk** ja yli 255 vuorokautta ylittäneeltä osalta **12,10 euroa/vrk**. Päivärahat maksetaan kahden viikon välein suoraan pankkitilille.

Naiset saavat päivärahan lisäksi varusrahaa **0,50 euroa / pvä**.

Täytä siis alokaskysely (ml. tilinumero) PVASIOINTI-palvelussa **huolellisesti**.



SOSIAALIASIAT

Varusmiespalvelus aiheuttaa useimmille 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 pitää oppitunnin avustusasioista palveluksen alkupuolella.

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

Lisätietoa tukiasioista: www.puolustusvoimat.fi (varusmiehelle) ja www.kela.fi (asevelvolliset)

Sosiaalikuraattori auttaa vaikeissakin tilanteissa ja hän pitää oppitunnin vastuulleen kuuluvista asioista ensimmäisten palvelusviikkojen aikana. Sosiaalikuraattorin puhelinnumero on 0299 230206.



SOTILASVALA

Sotilasvalan alokkaat vannovat perjantaina 12.8.2022 Kiteen evankelis-luterilaisessa kirkossa noin kello 11.00 alkaen (kellonaika voi muuttua). Ne henkilöt, jotka eivät halua vanna sotilasvalaa kirkossa, antavat sotilasvakuutuksen. Sotilasvakuutus annetaan Kiteellä 12.8.2022 noin kello 09.00 alkaen (kellonaika voi muuttua).

Koronanepidemian seurauksena on mahdollista, että sotilasvala kirkossa peruuntuu, jolloin sotilasvala tullaan järjestämään Onttolassa urheilukentällä. Tässä tapauksessa valatilaisuus voidaan järjestää ilman vieraiden tai omaisten läsnäoloa viruksen leviämisen hillitsemiseksi.

Kotiväkipäivää ei lähtökohtaisesti järjestetä. Tilaisuus pyritään järjestämään koronaepidemian mahdollistaessa.

Tarkemmat ohjeet valatilaisuuteen osallistumisesta annetaan palveluksen aikana.



PALVELUKSEN ALOITTAMIS- JA KOTIUTTAMISPÄIVÄ

Palvelukseen saapuessasi voit matkustaa palveluksen aloittamismääräyksen mukana tulevilla litteroilla junalla/linja-autolla Joensuuhun.

Paikallisliikenteen linja-autot liikennöivät Joensuun keskustasta Onttoon.

Myös paikallisliikenteen linja-autoissa voit matkustaa litteralla. Aikataulut löytyvät osoitteesta www.jojo.joensuu.fi (joukkoliikenne ja paikallisliikenne), **Keskusta – Noljakka – Onttola, Linja 4**. Rajavartioston pääportilla sinut opastetaan ilmoittautumispaikalle, jossa sinulta kirjataan ylös henkilötiedot ja opastetaan eteenpäin.

Ilmoittautuessa tarvitset:

- palveluksen aloittamismääräyksen
- kuvallisen henkilöllisyystodistuksen

Sinun kannattaa saapua palvelukseen **maanantaina 4.7.2022** 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.

Miehistöksi koulutettavien kotiutumispäivä on **15.12.2022**, johtajaksi koulutettavien **15.6.2023**.



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
- 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 tulllessasi verryttelyasu, jota voit käyttää mahdollisesti myös myöhemmin urheiluasuna. Pääläsi olevat muut vaatteet viet kotiisi ensimmäisellä lomalla. Käy parturissa ennen palveluksen aloittamista, sillä sotilaan hiukset pitää olla **siistit ja lyhyeksi leikatut**.

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



SAVUTON PALVELUSPAIKKA

Pohjois-Karjalan rajavartioston työympäristöt ovat olleet savuttomia 1.1.2014 alkaen. Näin ollen tupakointi ja nuuskan käyttö sekä sähkösavukkeiden käyttö on kielletty kaikissa työpisteissä mm. koulutus- ja opetustilanteissa.

Tämän mukaisesti varusmiesten tupakointi on kielletty palvelusaikana. Tupakointi on mahdollista vain ruokailujen yhteydessä (tarkennukset ohjeistukseen saat palveluksen alkaessa). Tarvittaessa ota mukaan nikotiinipurukumia tai vastaavaa helpottamaan vieroitusoireita.



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!

Aloita, jo TÄNÄÄN, monipuolinen kuntoharjoittelu, jota sitten jatkat palveluksen aikana. Muista, että kuntosi kohoaa jo silloin, kun liikut 3-4 kertaa viikossa, vähintään 30 minuutin ajan kerrallaan.

Varusmiespalvelukseen sisältyy runsaasti kävelyä ja jaloillaan olemista. Kävelytottumuksiasi kannattaa kehittää lisäämällä päivittäistä kävelyäsi. Kävele ne matkat, jotka ennen ajoit autolla, käytä hissien sijasta rappusia jne. Lihaskuntoa tarvitaan raskaiden reppujen kantamista varten. Varsinkin jalkojen lihakset ja keskivartalon ns "core-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



OMIEN VARUSTEIDEN KÄYTTÖ

Palveluksessa sinulle jaetaan asianmukaiset varusteet, omia varusteita ei tarvitse välttämättä tuoda palvelukseen. Omiin varusteiden käyttöön on kuitenkin sallittua, kunhan ne eivät räikeästi erotu jaetusta materiaalista. Omia urheilujalkineita saa käyttää liikuntakoulutuksessa. Omiin varsi-kenkien ja kumisaappaiden käyttöön on sallittua. Sallitut jalkineiden värit ovat: musta, ruskea, maastonvihreä ja maastokuvio. Jalkineissa ei saa olla huomiota herättäviä värillisiä kirjailuja tai korostuksia. Omia käsineitä saa ja jopa suositellaan käytettävän. Omat kerrastot, varsinkin merinovillasta valmistetut ovat osoittautuneet erittäin toimiviksi.

Mikäli aiot hankkia jalkineet palvelusta varten, hankithan ne hyvissä ajoin sisäänajon takia. Kävele jalkineilla eri alustoilla ennen palvelusta, jotta totut kenkiin. Esimerkiksi vaelluskumisaappaat ovat erinomaiset sotilaan jalkineet, joissa yhdistyvät kumisaappaiden ja vaelluskenkien hyvät puolet.

Pahimmillaan vääränlaiset kengät **voivat olla merkittävä osatekijä marssimurtuman syntymiseen liittyen**. Marssimurtuma taas pakottaa lähes poikkeuksetta keskeyttämään varusmiespalveluksen. Tämä ei ole kenenkään etu, jolloin omat **sopivat ja sisäänajetut** kengät voit ottaa hyvillä mielin mukaasi, mikäli sinulla sellaiset on.

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