

Marschdisciplin

För att en marsch ska gå snabbt, smidigt och med minsta möjliga förluster krävs marschdisciplin. Det gäller att var och en i förbandet

- är väl insatt i sin specifika uppgift
- håller sin plats och undviker hopklumpning
- är uppmärksam på tecken och vidarebefordrar dem omedelbart – försäkra dig om att bakomvarande uppfattat ditt tecken
- följer trafikposts anvisningar
- vid halt lämnar spåret (stigen, vägen, etc) och håller uppsikt i angiven riktning. Vid minfara kan chef besluta om att stanna kvar på hårdgjord yta (väg, stig)
- vet var chefen är

Marschberedskap	Innebär
30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Fordon körklara • Maskering kvar • Så mycket som möjligt av materiel och utrustning lastad • Personal vilar eller löser annan uppgift
15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Fordon körklara • Maskering kvar • All materiel lastad • Föraren vid fordonet
"Marschfärdiga"	<ul style="list-style-type: none"> • Fordon körklara • Föraren i fordonet • Passagerare har lastat personlig materiel och är beredda på omedelbar uppsittning • Maskering borttagen
Chefen beordrar uppsittning	

Lämna inte ledet utan chefs tillstånd!





Anpassa klädseln inför kommande verksamhet

Åtgärder före marsch

Packa din utrustning i god tid före marschen och kontrollera den under och efter marschen.

Ta reda på var och hur personlig och gemensam materiel ska packas, fördelas och lastas på t ex fordon.

Anpassa klädseln efter marschsätt och väder. Ta inte i onödan på värmetröja eller varma underkläder före en ansträngande förflyttning, även om det känns kallt innan du kommer iväg. Ändringar av stridspackning, uniform, värmejacka och regnskydd beordras av chefen.

Fotmarsch

Förberedelser

- Sköt om fötterna i god tid före marschen.
- Om möjligt, tvätta fötterna och klipp naglarna. Smörj in fötterna med hudsalva (ej vid sträng kyla).
- Använd hela och torra strumpor så minskar du risken för blåsor och skoskav.
- Har du lätt för att få skoskav kan du förstärka huden på det ömtåliga stället genom tejpning.
- Kläderna får inte strama eller bilda veck under bärremmar och väskor.



Sköt om fötterna före fotmarschen

Under marsch

Chefen anbefaller lystringsgrad under marsch – i regel gäller "fältlystring". Du kan då anpassa din klädsel efter väderlek och belastning.

- Bestäm i förväg intervaller för marsch och rast. Lägg in en kort rast efter ca 15 minuter för att eventuellt rätta till utrustning och klädsel.
- Försök marschera på mjukare underlag för att spara ben och fötter. Misstänker du att området är minerat – förflytta dig på hårdgjord mark, t ex asfalt.
- Hjälp kamrater som har det besvärligt.
- Drick ordentligt med vätska.

Vid längre rast

Rastplatsen ska vara flygskyddad och ligga minst 100 meter från vägen för att man ska få skydd vid flyganfall.

- Varje man tilldelas eldställning och eldområde.
- Gruppchefen avdelar post samt orienterar gruppen.
- Lägg av vapen och utrustning. Rätta till kläder och utrustning som suttit obekvämt. Förstärk klädseln. Ta av kängorna och lufta fötter och strumpor. Vila med fötterna i högläge.
- Fyll på med mat och dryck. Drick långsamt och inte alltför kall dryck. Utspisning och vattenhämtning sker på order.

- Du får inte utan tillstånd gå mer än 50 meter från rastplatsen. Chefen måste snabbt kunna samla er.

Kommando: **"(00.minuter) Rast!"**

- Ta på utrustningen när chefen kommenderar "Marschfärdiga!". Kontrollera att du får med dig allt.

Kommando: **"Marschfärdiga!"**

- Ryggsäck och tyngre utrustning tas på vid kommando "Packning på!".

Kommando: **"Packning på!"**

Städa rastplatsen. Lämna inte kvar någonting som kan ge fienden upplysningar. Tecken och kommandon ska du repetera och skicka vidare. Hjälpa till så att marschen kommer igång smidigt.

Kommando: **"Framåt!"**

