

# Centraliseret Talsmandsuddannelse [CENTA]

Basisuddannelsen [hæren](#)/[søværnet](#)/[flyvevåbnet](#)

Forsvarets Sanitetskommando [FSK],  
Center for Militær Fysisk Træning [CMT]

## Præsentation

Hvem er du?

- Navn
- Tjenestested, fx søværnet eller Jyske Dragonregiment
- Hvor kommer du fra i landet?



## Dagsorden

- Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?
- Hvad er MFT?
- Fysiske tests og krav / anbefalinger
- Belastningsstyring og sikkerhed
- Lidt arbejdsmiljø
- Skader og smerte -> fysioterapeut
- Hvordan agerer du som talsmand -> Dilemmaer



## Ny værnepligt / basisuddannelse

Den nye 11-måneders værnepligt er begyndt i Haderslev. Det er kun ca. 120 som er omfattet af den. Resten er fortsat primært på 4-måneders værnepligt og med nogle få på 8, 10 og 12 måneder.

Kvinder er nu fuldt ud omfattet af værnepligten.

Ny værnepligt er først fuldt implementeret i de kommende år.



## Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?

- Hvad skal en soldat kunne?
- Hvor meget skal han/hun kunne?
- Hvor godt?
- Hvorfor træner vi fysisk?



## Hvad er Militær Fysisk Træning?

- Styrketræning
- Udholdenhedstræning
- Mobilitet
- Oplæg om belastningsstyring, ernæring, skadeslære m.m.
- Specialtræning; fx forhindringsbane, orienteringsløb, nærkamp

Uddannelsen følger en læringsplan (træningsplan) på i alt 44 timers MFT + evt. mikrotræning og 16 timers nærkamp (4 mdr.)



## Basisuddannelsen Grundlæggende vilkår



- Læringsplan for militær fysisk træning skaber ensartet grundlag, men der vil opleves forskel fra enhed til enhed samt fra værn til værn
- Vi kender ikke udgangspunktet for soldaten – ikke noget fælles startpunkt
- Uddannelsen er standardiseret i forhold til tid til rådighed samt andre fag og deres belastning
- Målet → bedre form for soldaten = *“operativ effekt”*
- 4 mdr. er generelt for kort tid til virkelig at skabe en stor fysisk udvikling, derfor er 11 mdr. godt for det fysiske perspektiv.

UKLASSIFICERET

## Dagsorden

- Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?
- Hvad er MFT?
- Fysiske tests og krav / anbefalinger
- Belastningsstyring og sikkerhed
- Lidt arbejdsmiljø
- Skader og smerte -> fysioterapeut
- Hvordan agerer du som talsmand -> Dilemmaer



## Forsvarets Fysiske Tests og krav

Der er et ikke ubetinget fysisk krav i værnepligten.

Dog så gennemfører alle Forsvarets Fysiske Basiskrav ved start og slut i uddannelsen.

Der er fysiske optagelseskrav såfremt man skal videre i fx Hærens Reaktionsstyrkeuddannelse (HRU), på sergentskole (GSU) etc.



### BASISKRAV

Alder	UDHOLDENHED		STYRKE			
	12 min	Biptest	Split Squat	Dips på bænk	Træk til bryst	Burpees
	Meter	Niveau	Sæt x reps pr. Ben	Sæt x reps	Sæt x reps	Reps
60-	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	3 x 2	5
50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	3 x 3	10
-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	3 x 5	15

**1** Basiskravet er et aldersbestemt minimumskrav du skal kunne honorere til enhver tid. Kravet skal sikre et trænerbart og robust Forsvar.

**BASISTEST**

De operative fysiske test bør honoreres til de operative fysiske anbefalinger forud for mission. Anbefalingerne er til et minimumsniveau ift. hvor fysisk anstrengende en funktion man har.

**OPERATIVE TEST**

### FORSVARETS FYSISKE OPTAGELSESKRAV

Niv.	Alder	UDHOLDENHED		STYRKE					
		12 Min	Biptest	Split Squat	Dips på bænk	Dips	Træk til bryst	Krops-hævninger	Burpees
		Meter	Niveau	Sæt x reps pr. ben + kg	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x Reps	Reps på 2 min
1	60-	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	-	3 x 2	-	5
	50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	-	3 x 3	-	10
	-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	-	3 x 5	-	15
2		2400	9,6	3 x 15 + 5 kg	-	1 x 1	-	1 x 1	20
3		2600	10,8	3 x 15 + 10 kg	-	1 x 3	-	1 x 3	25
4		2800	12,2	3 x 15 + 15 kg	-	1 x 5	-	1 x 5	30
5		2900	12,10	3 x 15 + 20 kg	-	3 x 5	-	3 x 5	35

**02** Optagelseskravet gælder i forhold til Forsvarets uddannelser og sættes efter hvor fysisk anstrengende uddannelsen er.

**OPTAGELSESTEST**

### OPERATIVE FYSISKE TEST (ABC)

Niveau	TEST A		TEST B	TEST C				
	12 min	Biptest	DMST	Lunges	Dips	Krops-hævning	Dødløft	Burpees
	Meter	Niveau	Ture	10 Reps Pr. Ben	Reps + kg	Reps + kg	5 Reps	Reps på 5 Min
1	2400	9,6	54	20 kg	1 + 0 kg	1 + 0 kg	40 kg	35
2	2500	10,2	56	27,5 kg	2 + 0 kg	2 + 0 kg	55 kg	45
3	2600	10,8	58	35 kg	3 + 0 kg	3 + 0 kg	70 kg	55
4	2700	11,6	60	42,5 kg	5 + 0 kg	5 + 0 kg	85 kg	65
5	2800	12,2	62	50 kg	5 + 5 kg	5 + 5 kg	100 kg	75
6	2900	12,10	63	55 kg	5 + 10 kg	5 + 10 kg	110 kg	80
7	3000	13,4	64	60 kg	5 + 15 kg	5 + 15 kg	120 kg	85
8	3100	13,12	65	65 kg	5 + 20 kg	5 + 20 kg	130 kg	90
9	3200	14,8	66	70 kg	5 + 25 kg	5 + 25 kg	140 kg	95
10	3300	15,4	67	75 kg	5 + 30 kg	5 + 30 kg	150 kg	100

**3**

**SAMMENHÆNGEN**

Der er sammenhæng imellem de tre testsystemer (Basistesten, optagelsestesten og de operative test) både ift. anvendte testdomæner (styrke og udholdenhed), fysiske test, øvelsesprogression og præstationsniveauer.

**1. BASISTEST**

Basiskravet er et minimumskrav som skal kunne udføres af alle uanset alder og køn og består derfor af simple kropsvægtsovelser, der ikke kræver større teknisk færdighed. Kravene er aldersdifferentierede.

**2. OPTAGELSESTEST**

Optagelse til nogle af de hårdere uddannelser stiller større krav til styrke hvorfor øvelser på højere kravsniveauer er mere vægtbærende. Kravet er aldersdifferentieret på niveau 1, men er fælles for alle på niveau 2-5.

**3. OPERATIVE FYSISKE TEST**

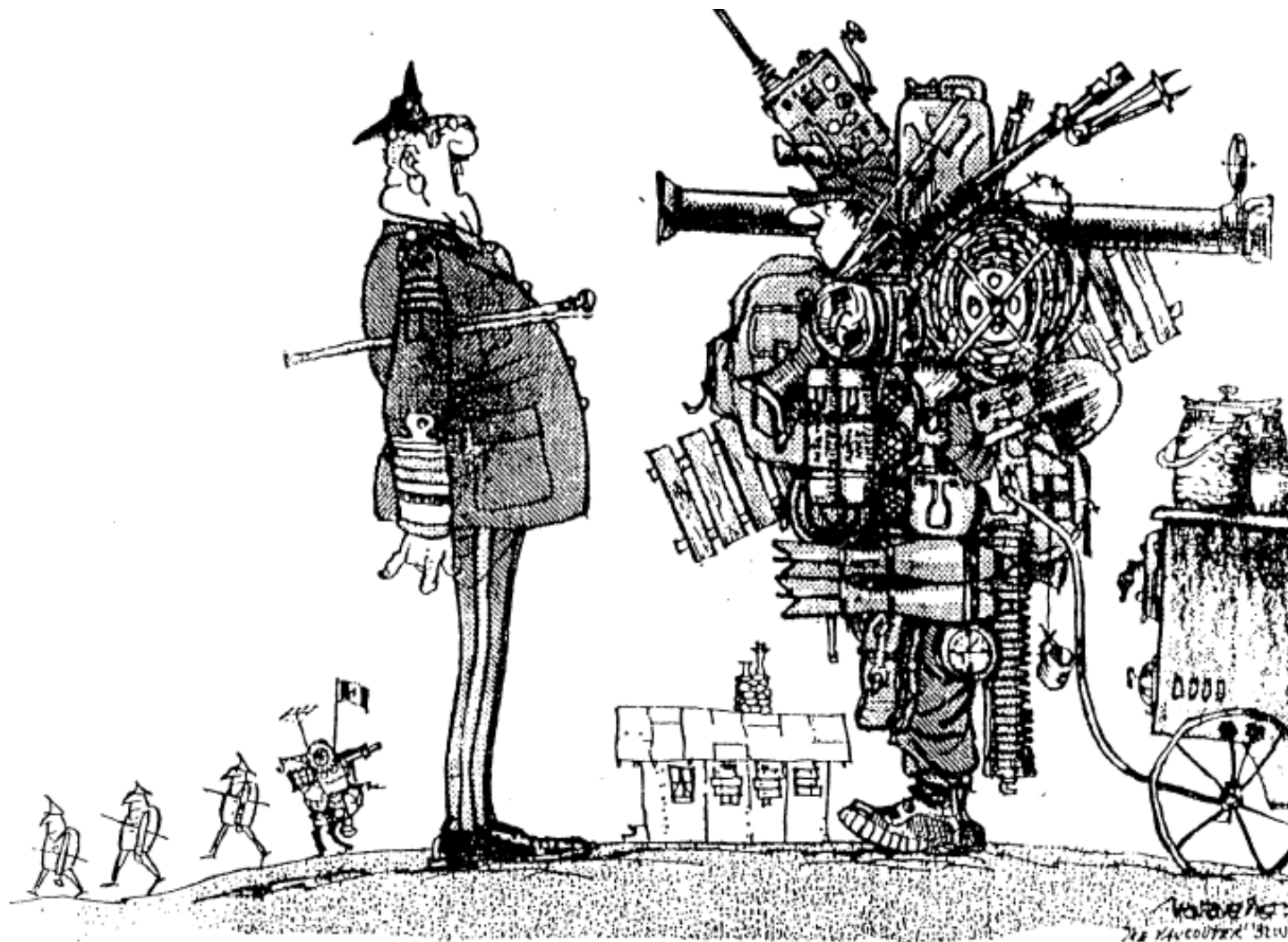
I de operative fysiske test stilles der endnu større krav til fysikken hvorfor der både er tunge vægtbærende øvelser samt kategorien Test B, der tester en mere anerob form for udholdenhed og mobilitet ift. 12 min test og biptest.

## Dagsorden

- Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?
- Hvad er MFT?
- Fysiske tests og krav / anbefalinger
- **Belastningsstyring og sikkerhed**
- Lidt arbejdsmiljø
- Skader og smerte -> fysioterapeut
- Hvordan agerer du som talsmand -> Dilemmaer



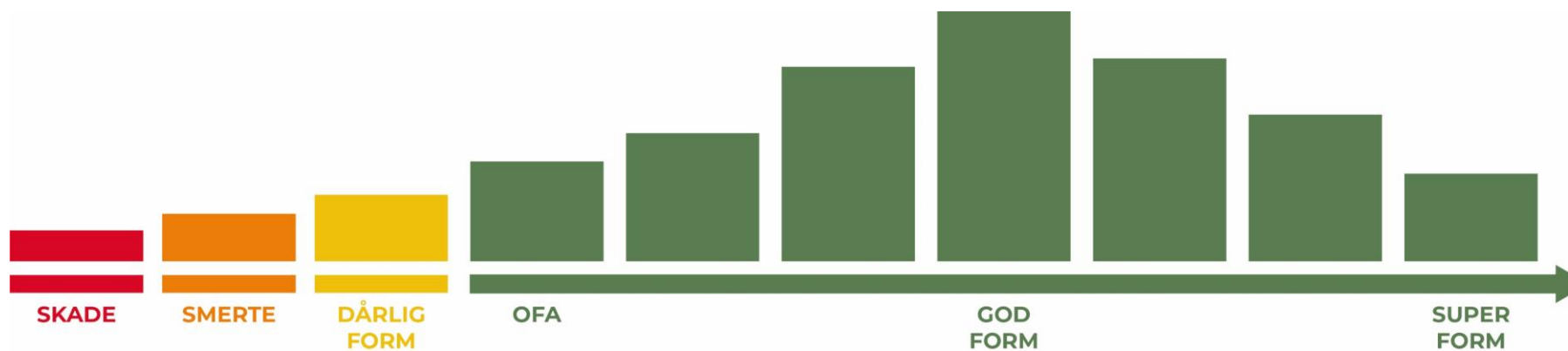
# Belastningsstyring



"Can't help that, corporal... new policy... fewer men and more equipment."

UKLASSIFICERET

## Grow the green, shrink the red



- Honorerer operative fysiske anbefalinger
- Honorerer ikke operative fysiske anbefalinger
- Smerter/skade
- Helbredsproblematik

UKLASSIFICERET

## Belastningsstyring = sund fornuft

1. Overhold sikkerhedsbestemmelser.
2. Skab balance mellem belastning og restitution.
3. Afpas belastningen til det fysiske niveau hvor det er muligt.
4. Det er et chefansvar, men også et føreransvar på alle niveauer.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
I	RØD	GRØN	GRØN	GRØN	RØD
II	GRØN	RØD	GRØN	GRØN	RØD
III	RØD	GRØN	RØD	GRØN	RØD
IV	GRØN	RØD	RØD	GRØN	GRØN
V			Aften/Nat tj.		

## Tilvænning march og løb!

I forbindelse med tilvænning til march og løb forsøges gradvis opbygning i intensitet på hastighed, distance og udrustning, så der opnås en stigende progression.

Den værnepligtige skal lære at snøre sine støvler korrekt og pleje fødderne, også i felten!

Se evt. [YouTube](#) -> *Snør dine støvler optimalt [opgaven dikterer bindingen]*

# Tilvænning til basis, beskyttelsesudrustning og rygsæk

- Basis og beskyttelsesudrustning skal samles og tilpasses, således at vægten overføres til hoften og ikke er på skuldrene.
- Rygsæk anlagt sammen med basis og evt. beskyttelsesudrustning tilpasses på en sådan måde at vægten overføres til hoften.



## Belastningsstyring

- I vil eller har måske allerede opleve akkumuleret belastning (tilvænning til støvler, eksercits, lange dage, manglende restitution, kost osv.)
- I vil opleve en grad af smerte, muskelømhed, vabler, blive våde, være trætte osv.
- Træning i uniform etc.

Opgave: Gå sammen i gruppen; drøft kort jeres oplevelse af den fysiske belastning træning i jeres første tid som værnepligtig.

# Sikkerhed

Sikkerhedsbestemmelser skal overholdes for forhindringsbanen og i nærkamp.

Sikkerhedsbestemmelser fremgår af læringsplanerne for basisuddannelsen.

## Forhindringsbanen:

- Lange klæder, dvs. arme og ben
- Ingen synlige ringe eller kæder
- Ingen nedspring over 2 m. (befalet)
- Banen skal være i forsvarlig stand

## Nærkamp:

- Beskyttelsesudstyr; hjelm, evt. arme og ben, tandbeskytter

UKLASSIFICERET

## Dagsorden

- Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?
- Hvad er MFT?
- Fysiske tests og krav / anbefalinger
- Belastningsstyring og sikkerhed
- Lidt arbejdsmiljø (meget lidt)
- Skader og smerte -> fysioterapeut
- Hvordan agerer du som talsmand -> Dilemmaer



# Tunge løft og manuel håndtering

## FPSBST 061-1 af 05/2020

Bestemmelse for arbejdsmiljøvirksomheden

### 16.5 Tunge løft og manuel håndtering hos værnepligtige

- Tunge løft skal begrænses mest muligt for værnepligtige!



# Fortsat...

## 11.4 Tunge løft og manuel håndtering

- Reglerne om tunge løft skal som udgangspunkt altid overholdes..., herunder ved egentlig militærtjeneste.
- Arbejdsmiljølovens regler om tunge løft, her forstået som en eller flere personer, der i fællesskab løfter, bærer, trækker, skubber, slæber eller støtter en (tung) byrde, finder således som udgangspunkt anvendelse ved alle former for tjeneste, herunder ved egentlig militærtjeneste.
- Som led i særligt den operative opgavevaretagelse samt uddannelsen af medarbejdere inden for Forsvarsministeriets område, kan det være nødvendigt at udføre tunge løft for at kunne løse de pålagte opgaver eller opøve de nødvendige færdigheder.
- Omfanget af tunge løft kan øges gradvist i forhold til uddannelsesforløb, træningstilstand og fortrolighed med teknikkerne. Hvorvidt en byrde er for tung til, at enkeltperson kan løfte, bære eller slæbe denne, beror i sidste ende på den pågældende medarbejders vurdering.



## Dagsorden

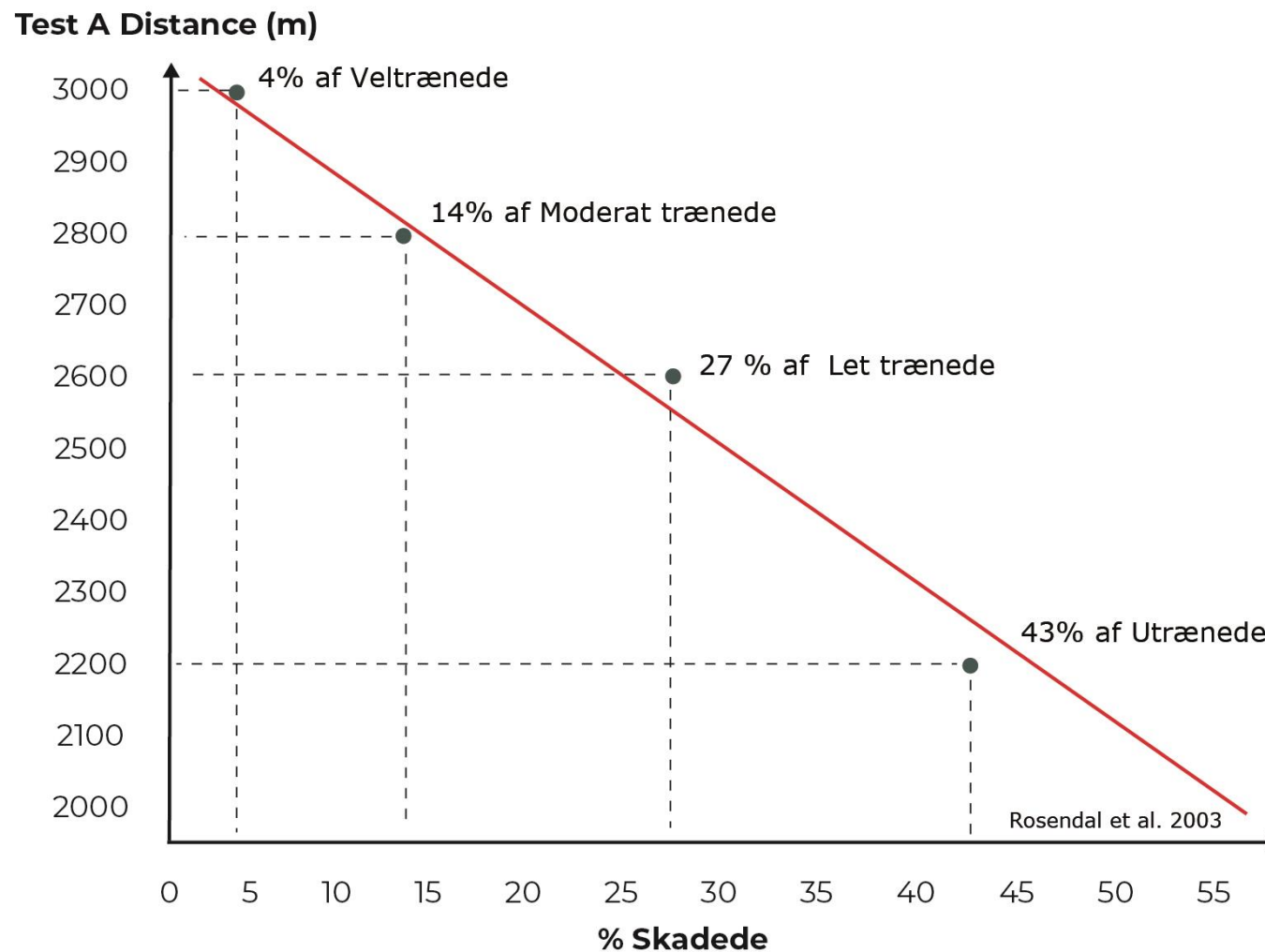
- Hvad er de vigtigste egenskaber for en soldat?
- Hvad er MFT?
- Fysiske tests og krav / anbefalinger
- Belastningsstyring og sikkerhed
- Lidt arbejdsmiljø (meget lidt)
- **Skader og smerte -> fysioterapeut**
- Basis / beskyttelsesudrustning og rygsæk
- Bind dine støvler korrekt!
- Hvordan agerer du som talsmand -> Dilemmaer



# Belastningsstyring

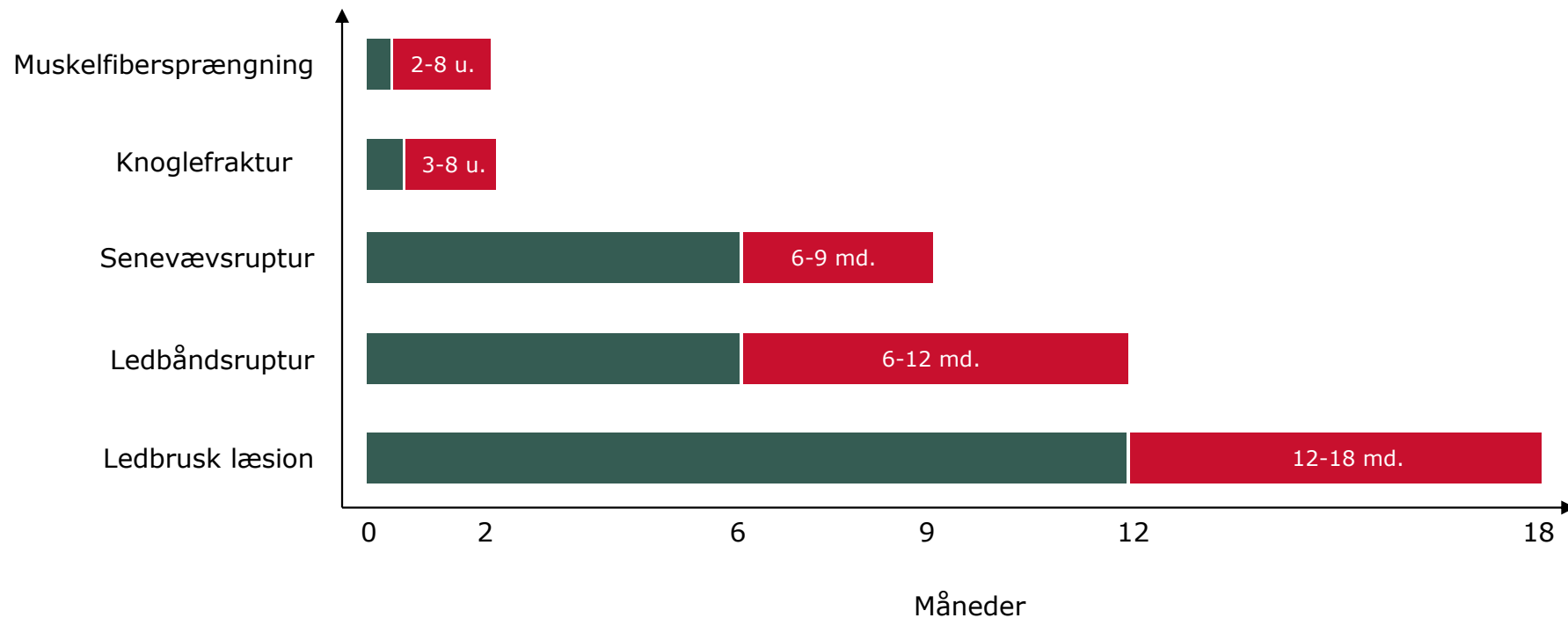


**Fig. 3. Andel med overbelastnings-skader i værnepligten ift. deres træningstilstand ved dag 1.**



UKLASSIFICERET

## Skader og smerter Hvis skaden er sket!?



**Kvinder har større risiko for skader end mænd. Hvorfor?**

**Største risikofaktor for ny skade er tidligere ikke helet skade = gør noget ved det!**

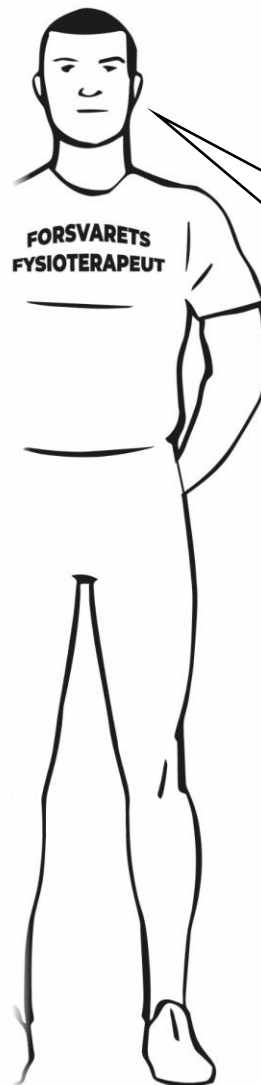
UKLASSIFICERET

# Hvad er smerte?

"Smerte er en subjektiv (ubehagelig) sensorisk og emotionel oplevelse, der kan være forbundet med aktuel eller truende vævsbeskadigelse, men **ikke nødvendigvis** er det"

## 5 VIGTIGE OM USPECIFIKKE SMERTER

- 1** Det er normalt at have smerter uden at have ødelagt noget i kroppen.
- 2** Inflammation er en reaktion i kroppen, der ofte giver smerter. Begge dele går dog væk når det ikke længere provokeres.
- 3** Det er ikke farligt at være aktiv når du har uspecifikke smerter - heller ikke selvom det bliver ved med at gøre 'lige så ondt' hele tiden.
- 4** Mangel på søvn, negative forventninger og frygt for "noget alvorligt" kan øge smerterne.
- 5** Smerterfrie bevægelser og en troværdig forklaring på smerterne samt en prognose er smertelindrende i sig selv.



Hvis du er i tvivl eller smerten forværres, så søg råd ved din MFT'er / BM eller ved fysioterapeuten på infirmeriet.

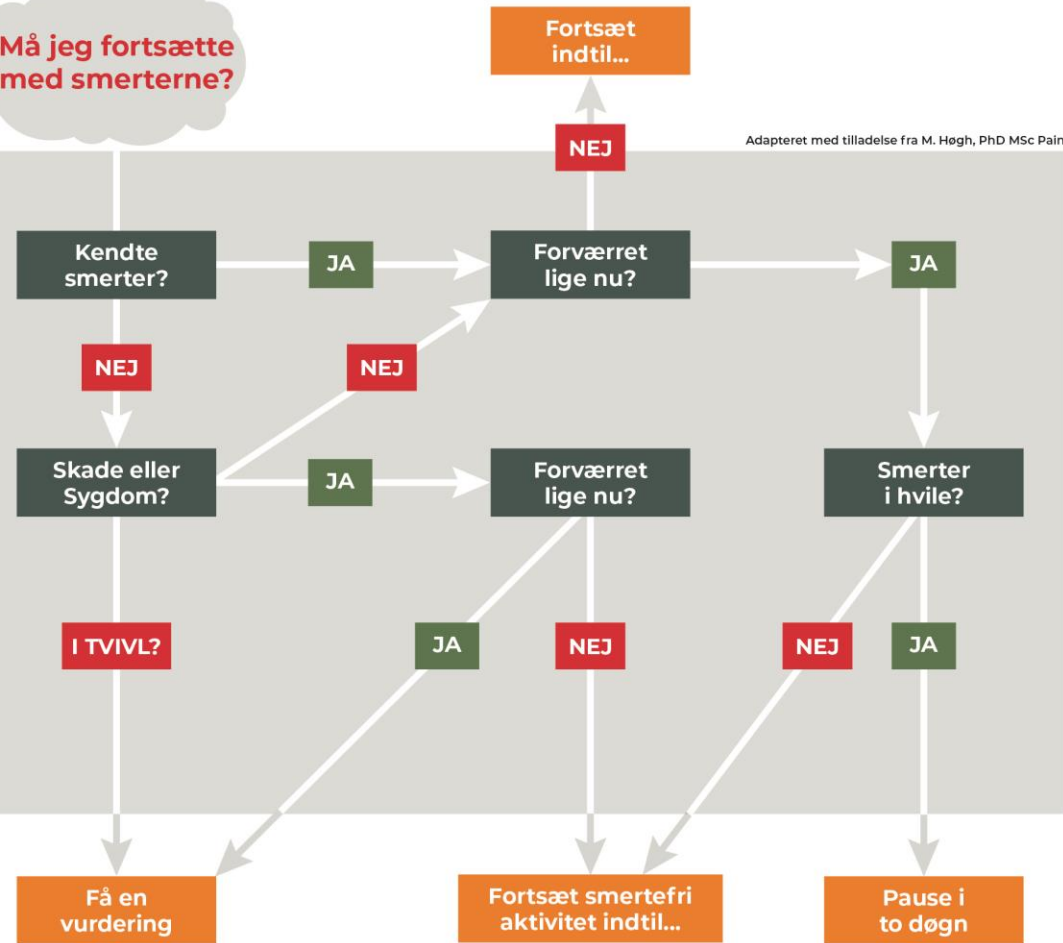
UKLASSIFICERET

## 5 VIGTIGE OM USPECIFIKKE SMERTER

- 1 Det er normalt at have smerter uden at have ødelagt noget i kroppen.
- 2 Inflammation er en reaktion i kroppen, der ofte giver smerter. Begge dele går dog væk når det ikke længere provokeres.
- 3 Det er ikke farligt at være aktiv når du har uspecifikke smerter - heller ikke selvom det bliver ved med at gøre 'lige så ondt' hele tiden.
- 4 Mangel på søvn, negative forventninger og frygt for "noget alvorligt" kan øge smerterne.
- 5 Smerterfrie bevægelser og en troværdig forklaring på smerterne samt en prognose er smertelindrende i sig selv.



Må jeg fortsætte med smerterne?



- **Smerter er en oplevelse** (ligesom sult og tørst), der advarer om vigtige ændringer i din krop. Det er hjernen, der afgør om du har ondt.
- **Når du har ondt, husker din krop** hele situationen (omgivelser, tanker, bevægelser). Befinder du dig i en lignende situation, kan du nogle gange opleve smerte som et resultat af hukommelsessmerte.
- **Ikke alle skader eller sygdomme gør ondt.** Hvis du har nye smerter der varer ved over 2 døgn bør du undersøges af en fagperson, der kan udelukke alvorlig skade eller sygdom. Smerter, der ikke skyldes en kendt sygdom eller alvorlig skade kaldes **uspecifikke smerter**. Smerter kan være uspecifikke og ufarlige selvom det føles som om der er noget galt.

# Fysioterapeuter v/ infirmerier 2026



***Dilemma: Din sergent giver jer en "belønning" med 20 armstrækkere fordi I kommer for sent efter er kommet hjem efter en feltdag.***

Talsmandens overvejelser:

- Er det lovligt?
- Hvad forholder du dig som talsmand?
- Hvornår gør du evt. noget?
- Andet?

Gå sammen i gruppen og drøft i ca. 5 min.

**CASE 1**

***Dilemma: Jeres delingsfører (løjtnanten) underviser jer alle i delingen på forhindringsbanen – blandt andet skal i som afslutning løbe på tid to og to mod hinanden på hele banen.***

Talsmandens overvejelser:

- Er det lovligt?
- Hvad forholder du dig som talsmand?
- Hvornår gør du evt. noget?
- Andet?

Gå sammen i gruppen og drøft i ca. 5 min.

**CASE 2**

***Dilemma: Under nærkamp siger instruktøren at i nu skal slås (for sjov) med hinanden tre og tre. Alle har hjelme, handsker og tandbeskytter på.***

Talsmandens overvejelser:

- Er det lovligt?
- Hvad forholder du dig som talsmand?
- Hvornår gør du evt. noget?
- Andet?

Gå sammen i gruppen og drøft i ca. 5 min.

**CASE 3**

Det var alt for i dag. Tak for alle de gode input.  
Held og lykke i jeres værnepligt.

Hvis i har spørgsmål kan i altid få fat i os via  
Værnepligtsrådet.

## SPØRGSMÅL?





**CENTER FOR  
MILITÆR FYSISK TRÆNING**

UKLASSIFICERET