

@fmkithacks

Handbok

Tillpassning av personlig utrustning

Versionsförteckning

Version	Datum	Ändring
1	2022-02-12	Första utgåva

Förord	4
Generellt om personlig utrustning	5
Din roll	5
Hur bör du tänka kring kittning?	5
Bärsystem	6
Linjer	7
Torröva	7
Din stridsutrustning	8
Placering av fickor och övrig utrustning	8
Magasinsfickor	8
Sjukvårdsutrustning	9
Flerbruksfickor	11
Handgranater	11
Radio	11
Vapenvårdsutrustning	11
Skyddsglasögon	11
Kablar, slangar och remmar	11
Dumpficka	12
Bygg på höjden, inte på djupet	13
Stridsväst 2000	14
Tillpassning	14
Ihopsättning av väst och stridsbälte	14
Montering av fickor	15
Uppgraderingssats	16
Korta ner stridsvästen	17
Bälten	18
Hjälm	19
Tillpassning	19
Vapenrem	20
Tillpassning	20
En- och tvåpunktsslinga	20
Stridssäck	21
Tillpassning	21
Packning	21
Enkel uppdragssäck (DIY)	21
Övrigt	22

Soldatkök	23
Dela på köket	23
Minska oljud	23
Mat och vätska	24
Vätskebehållare	24
Dricksflaska 90	24
Nalgene-flaska	25
Termos	25
Uniform	26
Fältuniform 90	26
Regnställ 90	26
Snödräkt 90	26
Skodon	27
Dragsko	27
Knut	27
Nyckelring	27
Förband med mera	28
Buntband	28
Fallskärmslina	28
Helikopterlina	28
Karbinhakar	28
Tejp	28
Velcro one wrap strap	28
Tillverkare av taktisk nylon	29
Källor	29
Bildförteckning	29
Slutord	29

Förord

Sedan länge har jag drivits att vilja förbättra och förfina min personliga utrustning. Fmkithacks drivs av en person som gillar att testa nytt, inspireras av andra samt att få föra vidare kunskap och idéer inom området.

Sedan många år tillbaka har jag dock saknat ett forum där just erfarenheter kring utrustning kan spridas och diskuteras med andra. Tyvärr så delas inte goda erfarenheter vidare så mycket som de skulle kunna göra. Detta är anledningen till att [@fmkithacks](#) startades på Instagram.

Syftet med det här dokumentet är att sprida goda erfarenheter vidare. Innehållet är sammanställt från öppna källor, tips från följare på [@fmkithacks](#), sunt förnuft och en del erfarenhet av mig och andra. Förhoppningsvis finns det något användbart åt alla. Några av bilderna i dokumentet innehåller länkar till Instagramkontot där det förekommer diskussioner som kan ge ytterligare fördjupning och tips.

Flera termer i dokumentet har en engelsk översättning inom parentes. Tanken är att den som vill vidga sitt perspektiv får fler sökträffar än om enbart svenska ord används.

Ett stort tack till alla som har bidragit med innehåll och synpunkter till detta arbete.

Handboken är ett långsiktig projekt med löpande uppdateringar. Återkoppling välkomnas för att kunna göra innehållet ännu bättre.

/ fmkithacks

Generellt om personlig utrustning

Din roll

Din roll och den utrustning du förväntas medföra för att lösa din uppgift, styr delvis också utformningen av din stridsutrustning i form av:

- ammunition - magasin, ksp-band, granater, bumpor, p-skott med mera
- kommunikation - sambandsmedel
- hydration - vatten
- navigation - karta och kompass
- medikation (sjukvård) - personlig sjukvårdsutrustning, sjukvårdsväska, bårmatte, patienttäckor med mera

Det är utifrån ovanstående punkter som du sedan anpassar din utrustning.

En ksp-skytt har troligtvis ett större behov av att medföra flerbruksficka stor för band och kassetter, medan en fordonsförare eller sjukvårdare har andra krav.

Hur bör du tänka kring kittning?

Hur snabbt eller ofta du behöver en åtkomst till en viss ficka eller pryl avgör om den förtjänar en plats på din stridsutrustning. "Bra att ha" är fienden, "lätt" är din vän. Det är dock enkelt att argumentera för en viss sak, bara för att...

Som exempel kan en separat ficka för ett multiverktyg anses vara nödvändigt, trots att verktyget med lätthet skulle få plats i en ficka med annan utrustning. Ett argument skulle då kunna vara att verktyget används ofta och att risken finns att om det förvaras med annan utrustning i en gemensam ficka, så skulle det kunna leda till att något föremål faller ut när verktyget tas upp och stoppas ner.

Om du bara har behov av fem magasin, ladda inte upp med fickor för det dubbla. Samma sak gäller för ditt bärsystem. Det är lätt att det blir ett självändamål att fylla upp varje ledig yta med något.

Nedanstående punkter kan vara bra att beakta när du ska kitta om:

- Köp kvalitet = undvik allt airsoft- och wish-relaterat
- Det bör finnas ett reellt behov av varje ficka/pryl
- Föremålet bör inte ha ett avvikande kamouflage
- Minska bulk så långt det är möjligt
- Smakar det så kostar det, ofta men inte alltid
- Dålig utrustning kan kosta liv
- Tänk på NIR-signaturen

Bärsystem

Olika bärsystem (eng. load bearing equipment, LBE) används för att kunna medföra utrustning i form av ammunition, vatten, radio med mera. Bärsystemet är också en stor del av din stridsutrustning och alla varianterna nedan har sina respektive för- och nackdelar i form av skyddsnivå, vikt, tyngdpunkt med mera.

Kroppsskydd (eng. body armor)

I Försvarmakten används Kroppsskydd 12 med splitter- och ballistiskt skydd. Kroppsskyddet finns i två versioner, en med PALS-band och en mer slät variant utan möjlighet till att fästa utrustning. Vissa användare nyttjar en kombination med en slät framsida och en baksida PALS-band. Detta för att kunna fästa olika paneler (eng. placards) på framsidan. Kroppsskydd 94 har även splitter- och ballistiskt skydd med en begränsad möjlighet att fästa fickor jämfört med kroppsskydd 12.

Plattbärare (eng. plate carrier, PC)

Ett bärsystem som prioriterar ballistiskt skydd. Det finns i olika utföranden med möjlighet att fästa utrustning. Plattbäraren är lättare och mer ventilerat än ett kroppsskydd i sitt standardutförande.

Stridsväst (eng. combat vest, load bearing vest)

Som namnet låter, en väst som möjliggör att utrustning fästs på västdelen och det tillhörande bältet som ofta bärs tillsammans. Jämfört med en stridsgördel stänger det in mer värme. I Försvarmakten utgörs detta bärsystem av Stridsväst 2000.

Stridsgördel (eng. chest rig)

Stridsutrustningen bärs till stor del fram på bröstet och en bit upp. Detta medför att utrustningen blir lätt att nå. Oket på ryggen utformat som ett X eller H. Oftast utgörs denna variant av bältesdelen från Stridsväst 2000 tillsammans med oket. Stängning på ryggen används för att kunna placera fickor på framsidan. Stridsgördel lämpar sig bra för fordonstransport då ryggen är fri.

Stridsbälte med ok (eng. belt kit)

Den typ av bärsystem som möjliggör störst mängd buren utrustning och ventilerar bäst. Bältesdelen från stridsvästen används tillsammans med oket. Bältesöppningen är placerad på framsidan och bältet bärs på höften.

Stridsbälte (eng. battle belt, combat belt, war belt)

Antingen ett stridsbälte likt ett byxbälte men med möjlighet att fästa fickor eller ett något grövre utanpåliggande stridsbälte.

Inget bärsystem kan sägas vara bättre än något annat, utan uppgiften och tjänsten styr vilket som används. Det går även att göra kombinationer av ovanstående varianter, exempelvis genom att bära kroppsskydd 12 dolt tillsammans med en stridsgördel.

Linjer

Det pratas ibland om olika linjer av utrustning. Gränserna kan uppfattas som relativt skarpa, men när det kommer till kritan så är det en gråzon mellan varje. Nedanstående är det som brukar beskrivas för att ge en övergripande bild.

Första linjen (eng. first line)

Det du bär med dig på kroppen, i din uniform och eventuella fickor och utrustning som sitter fast på ditt byxbälte eller stridsbälte. Det du använder för att överleva.

Andra linjen (eng. second line)

Ditt kroppsskydd/stridsväst/stridsgördel/stridsbälte tillsammans med ditt primära vapen. Det du använder för striden.

Tredje linjen (eng. third line)

Din stridssäck och/eller ryggsäck. Det är utifrån denna som du kan verka över tid. Den innehåller förstärkningskläder, förplägnad med mera.

Det kan finnas fördelar med att sprida ut viss utrustning mellan linjerna. Normalt sett bärs sjukvårdsutrustningen på andra linjen, men vi förvarar också ett första förband i höger benficka och en kniv bärs ofta i byxbältet.

Viss utrustning kan också tillfälligt lyftas ut från stridspackningen i tredje linjen och i stället medföras i stridsutrustningen i andra linjen. Uppgiften och behoven styr.

Torröva

På samma sätt som att din färdighet med vapen kan höjas utan att skjuta skarpt, så behöver du inte vänta till bataljonsövningen för att hitta eventuella brister i din kittning.

Ta för vana att efter en varje förändring försöka identifiera eventuella brister. Det kan ofta göras genom att ta på sig utrustningen och testa exempelvis åtkomsten till fickor.

Inta olika skjutställningar. Kan du verka med ditt vapen? Är det något som skaver eller trycker? Öva också drag från din duellficka om den har flyttats eller justerats.

Om allt känns ok, dra ut på en löptur och testa stridshinderbanan.

Din stridsutrustning

Placering av fickor och övrig utrustning

Den utrustning du behöver åtkomst till snabbast, ammunition och sjukvård, placeras mest tillgängligt.

Om du är högerskytt bör:

- merparten av magasinen placeras på dina vänstra sida
- handgranater placeras på din högra sida

Om du är vänsterskytt bör:

- merparten av magasinen placeras på din högra sida
- handgranater placeras på din vänstra sida

Säkerställ att du kan placera kolven vid skjutaxeln utan att störande föremål är i vägen. Med andra ord, hoppa knivar, tourniqueter och fickor på den platsen. Kan du inte verka med ditt vapen på grund av detta så gör du liten nytta vid ett eldöppnande.

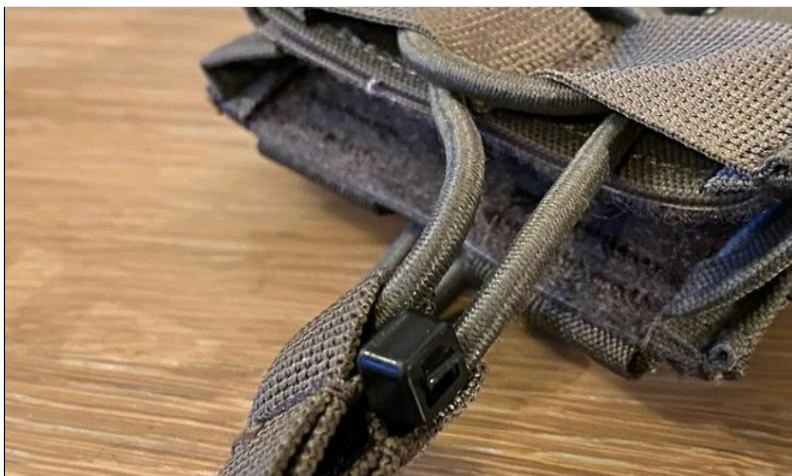
Kontrollera också att du kan verka med ditt vapen i stående, knästående, sittande och liggande ställning utan att stridsutrustningen hindrar dig.

Magasinsfickor

Det finns ett flertal olika typer av magasinsfickor. Stängda/öppna, med/utan friktion, med/utan dragstropp. Alla med sina för- och nackdelar. En stängd ficka skyddar bättre mot snö och sand än en öppen. En öppen med friktion ger snabbare magasinsbyten. Skydd och snabbhet är ofta varandras antagonister, så även här. Dina behov styr.

En duellficka kan vara en smidig lösning för att snabba upp magasinsbyten. Fickan fylls sedan på efterhand när tillfälle ges. Minst en av dina fickor bör vara av denna typ.

Använd buntband genom dragstroppen på Snigels enkeltmagasinsficka -11 för att förhindra att stroppen delar sig i botten.



Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.

Sjukvårdsutrustning

Din sjukvårdsutrustning är din livförsäkring. Tumma inte på den.

Grupp- eller stridssjukvårdaren har inte möjlighet att bära med sig utrustning för att göra omhändertaganden av en hel grupp. Förlita dig alltså inte på andra, utan bär med dig det som krävs för ditt eventuella omhändertagande så långt som möjligt.

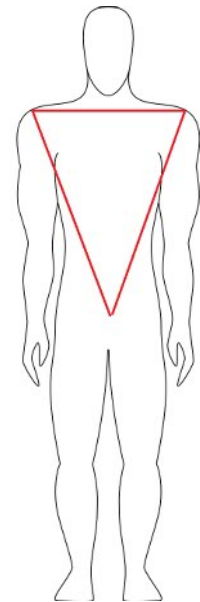
Första förband

I höger benficka placeras ett första förband. Det tilldelade första förband 4 är i sin utformning av en rulle inte optimalt för användande i en benficka. Första förband 7 har en plattare förpackning.

Tourniquet

Din tourniquet bör sitta fram på stridsutrustningen så att den lätt kan nås med båda händerna i ett område likt en uppochnervänd triangel med hörnen vid axlarna och spetsen ner mot skrevet likt bilden till höger.

Duellfickan kan nyttjas som förvaring. Se till att ta bort eventuell inplastning av din tourniquet. Det måste annars göras med blodiga och hala händer när du håller på att förblöda. Kanske har du bara en hand som är användbar på grund av en skada i ena armen. Varje sekund räknas.



Sjukvårdsficka

Flerbruksficka liten kan användas som personlig sjukvårdsficka (eng. individual first aid kit, IFAK), innehållandes tilldelat sjukvårdskit i form av:

- Ett ytterligare första förband 4/första förband 7
- Skyddspaket
- Triagekort

Vid skarp insats tillförs ytterligare sjukvårdsutrustning i form av blodstillande förband, fentanylklubba med mera.

Sjukvårdsfickan märks upp för att vara lätt identifierbar för kamrathjälp, exempelvis med ett kors eller genom att dragstroppen förses med röd tejp. Syftet med sjukvårdsfickan är både själv- och kamrathjälp, varför den även behöver vara åtkomlig av dig. Helst med båda händerna.

Organisering av sjukvårdsutrustning

I stort sett alla dedikerade sjukvårdsfickor på marknaden har någon form av invändig organisering. Detta för att underlätta omhändertagandet då alla delar ligger samlade tillsammans.

Vissa flerbruksfickor är dock fullt lämpliga i rollen som sjukvårdsfickor. Till dessa kan då en insats till sjukvårdsfickan användas för hjälpa till med att organisera innehållet. När insatsen dras ut ligger då all sjukvårdsutrustning samlad bredvid den skadade i stället för utspridd i terrängen. Det säkerställs också att all utrustning har tagits ut ur fickan.



Snigel Trauma Pouch Insert -17

Med hjälp av vävtejp går det också att bygga en enkel insats till flerbruksficka liten. Antingen med hjälp av två ihoptejpade delar som bildar en loop. Fickan "kräks" då ur sig sitt innehåll. Det går också att bygga en insats med fack där innehållet stoppas in.

Andra bra saker att ha med sig

- Dauerlinda
- Compressed gauze - komplement eller substitut till blodstillande förband, fyller ut en sårhåla
- Triangulärt förband, till exempel H&H Super combat cravat - kan användas som torrt sterilt täckförband för brännskador, som en kravatt vid exempelvis armbrott, för att säkra kroppsdelar mot varandra eller som tourniquet
- Sårlim till boo boo-kit
- Sritpenna svart - använd silver om du arbetar med andra är vithudade. Detta för att kunna skriva direkt på huden om det är bråttom.
- Förtryckt och fuktsäker MIST
- Klädkärare eller sax - viktigt(!) att se till att de är vassa, klipp inte annat med dem på grund av risk för att de har blivit slöa när det gäller

Övrigt

Sterila och förslutna förpackningar såsom första förband kan med fördel förberedas för att underlätta öppnandet genom att sätta en bit leukoplast på vardera sida om den förberedda rivöppningen.

Förbandspåse 1 för små sår (eng. boo boo kit) kan förvaras i stridssäcken. Innehållet är bra att ha, men inte livsavgörande för stunden.

Flerbruksfickor

En flerbruksficka (eng. general purpose pouch, GP pouch) har inget specifikt användningsområde. Vissa utgörs bara av ett stort utrymme medan andra kan ha invändig organisering. Behoven styr alltså vad fickan används till.



Handgranater

Endast en (1) apterad handgranat oavsett typ får förvaras i magasinsficka eller i handgranatficka. Någon av flerbruksfickorna får alltså inte användas. I ficka där handgranat bärs får inte någon annan ammunition/materiel förvaras.

Radio

Placera din radio så att den kan användas med din stödhand, medan skjuthanden fortfarande kan greppa vapnet.

Det finns även möjlighet att nyttja PTT-knappar till radion. Då de är små till storleken kan de placeras på ett mer lättåtkomliga ställen på din stridsutrustning. Observera dock knappens placering så att den ej riskeras att tryckas in när du intar vissa skjutställningar.

Vapenvårdsutrustning

Universalverktyg till AK, läsklina och läskände tillsammans med några linnelappar kan förvaras i fodralet till läsklinan och bärs i stridsutrustningen. Läskänden kan med fördel vara förberedd med en linnelapp. Övrig vapenvårdsutrustning förvaras i stridspackningen.

Skyddsglasögon

Ett par skyddsglasögon medförs påtagna vid färdiga till strid. Skyddsfodralet med övriga linser kan med fördel förvaras i stridspackningen.

Kablar, slangar och remmar

Säkra upp kablar och slangar så att dessa inte fastnar i något och i värsta fall skadas. Detta är särskilt viktigt med radio och annan elektronisk utrustning.

Långa lösa remmar kan med fördel rullas eller vikas upp och sedan tejpas ihop.

Dumpficka

Dumpfickors vara eller inte vara kan diskuteras. För vissa kan det vara en smidig lösning för att snabbt göra sig av med magasin, ksp-band och annan lös materiel. När tillfälle ges töms fickan på innehåll, magasin stoppas åter etc. Detta för att undvika nötning mot benet under förflyttningar.

Lämplig placering kan vara klockan 4/5 för vänsterskytt eller 7/8 för högerskytt. Se till att den är lättåtkomlig och att du inte behöver leta efter öppningen.

Även fältjackan kan användas till att tillfälligt förvara förbrukade magasin i. Dra ner dragkedjan och säkerställ att inga magasin kan ramla ut genom att stridsbältet sitter väl tillpassat och ådraget.

Innan du köper en dumpficka, fråga dig själv hur stor den behöver vara. Finns det behov av att kunna rymma tio magasin eller räcker det med färre? De som är vanligast förekommande på marknaden har tyvärr en förmåga till en pendeleffekt på grund av sin höjd från botten upp till dess infästning. Ett förslag är att använda en kortare modell för att undvika att dumpfickan fylld med magasin slår mot benet/knäet.



Snigels dumpfickor -04 och -10 lider av att öppningen kan sjunka ihop och då bli svår att känna sig fram till. Det kan åtgärdas med att en bit tunn wire förs in i den sydda kanalen utmed den yttre dragkedjan.



Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.

Bygg på höjden, inte på djupet

I en perfekt värld hade alla fickor varit lika lätt åtkomliga. I verkligheten är det en stående kamp vilken ficka som har högst prio.

Sträva efter att inte bygga utåt för mycket. Det gäller särskilt fram på magen. Detta så att du kan inta en bra liggande skjutställning. För mycket utrustning på framsidan omöjliggör att kunna skjuta med magasinsstöd.

Det råder delade meningar kring användandet av hängande fickor (eng. dangles) under framsidan av kroppsskydd eller en stridsgördel. En dangler varken passar eller gillas av alla. Dock kan det vara ett alternativ när vi inte bör bygga för mycket på djupet.

I princip alla dangles fästs med hjälp av kardborre. Ett alternativ om kardborre saknas eller har för liten tillgänglig yta kan vara att använda en ficka med molle på baksidan och sedan fästa den i befintliga PALS-band på bärsystemet eller på baksidan av en eller flera fickor likt nedan.



Stridsväst 2000

Tillpassning

Anpassa längden på remmarna mellan väst och stridsbälte. För att förhindra att remmarna rör på sig, dra tillbaka remmen genom trebomsspännet enligt punkt 3 i bilden nedan.

Det är viktigt att stridsbältet bärs på höften. Detta för att avlasta axlarna, som annars får bära hela vikten. Använd rätt storlek på stridsbältet för din kroppsstorlek. Byt annars till den storlek som är rätt för dig.

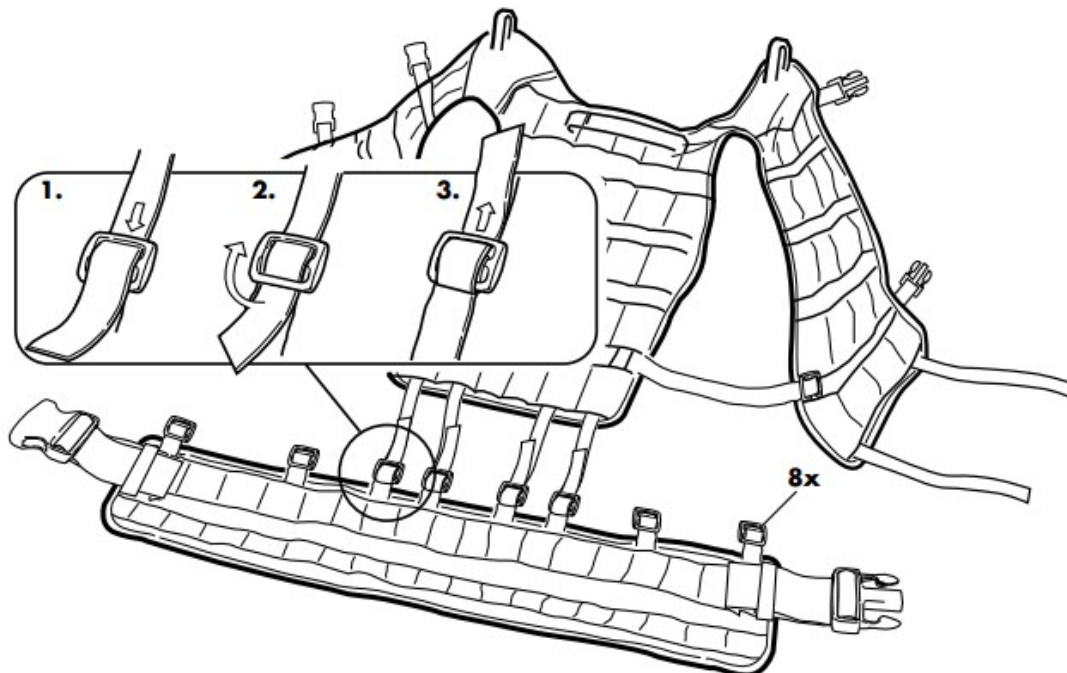
Vid tillpassning av oket, se till så att X-delen på ryggen inte kommer för högt upp och skär in i nacken. Anpassa remmarna fram och bak för rätt höjd.

Om oket används med stängning på ryggen, rekommenderas att de bakre remmarna flyttas ett steg ut från ryggen. De bakre remmarna hamnar då på respektive sida av bålen. Av åtta fästpunkter, med start från vänster i bilden nedan, så används då fäste 2 och 3 samt 6 och 7 för att fästa oket. Detta för att få en mer tigt tillpassning.

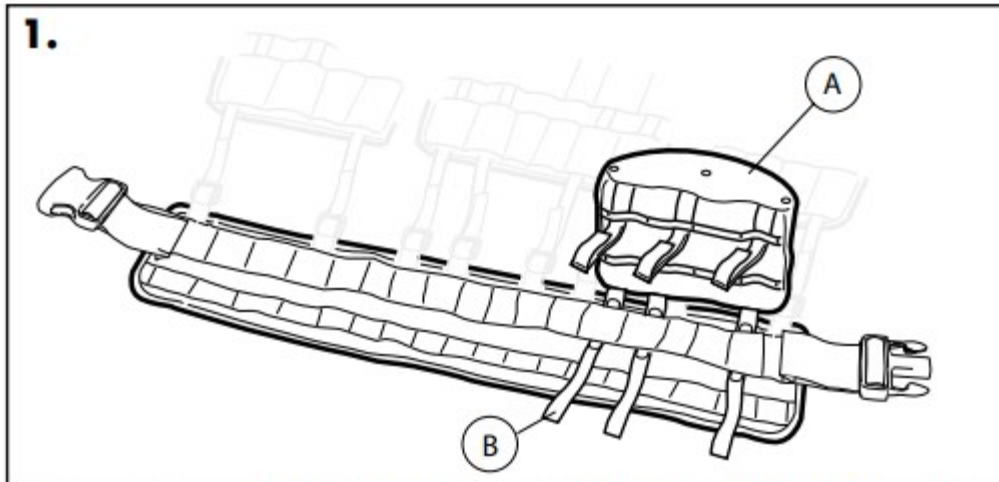
När oket bärs med öppning på baksidan och lite högre upp på bröstet, går det att fästa en flerbruksficka stor som en kängurupung hängandes under stridsbältet.

Använd en linjal för att lättare sätta fast sidospännena med kardborre från tillpassningskitet.

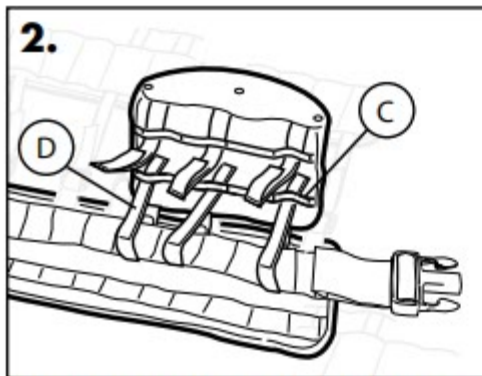
Ihopsättning av väst och stridsbälte



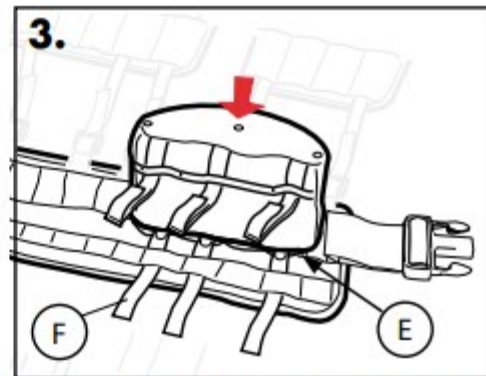
Montering av fickor



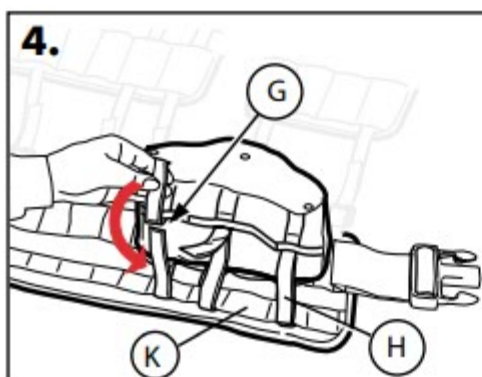
Placera västen med bältet framför dig, notera bältets läge. Flerbruksfickan placeras med botten uppåt (A). De tre monteringsbanden med plastskydd (B) förs in genom det breda bandet på valfri plats på bältet.



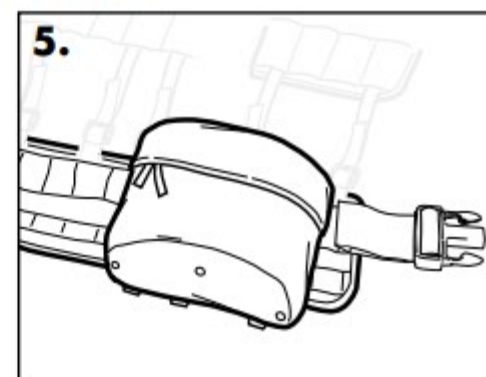
Monteringsbanden (D) träs igenom vid (C).



Tryck fickan nedåt så att monteringsbanden (F) kan träs igenom enligt bild. Notera läge (E) för den smala remmen på fickan.



Fatta den övre och nedre kardborremmen och sammanfoga dessa kant i kant (G). Samtliga sammanfogade monteringsband (H) stoppas in under band (K).



Monteringen är klar.

Fickornas remmar vävs in. Bandet på fickans baksida går varannan gång mellan väst/bälte och fickan och så vidare.

Uppgraderingssats

Uppgraderingssats till Stridsväst 2000 ger användaren möjlighet att tigha till västen eller att bära stridsbältet tillsammans med ett ok.

Innehåll uppgraderingssats

- Fyra (4) långa sidospännen (hona/loop)
- Fyra (4) korta sidospännen (hona/loop)
- Fyra (4) korta sidospännen (hane/hook)
- Två (2) främre spännen
- Ok
- Förvaringspåse



Västen

Beroende på kroppsstorlek används korta eller långa sidospännen. De främre spännena gör att västens framsida kan stängas helt. Dock försvåras åtkomst något till västens innerfickor.

Västen kan även bäras som en fristående del över oket.



Ok och stridsbälte

Denna konfiguration kan användas med öppningen på fram- eller baksidan. Det finns också möjlighet att bära stridsbältet lite högre upp på bålen, vilket kan underlätta vid vissa ställningar.

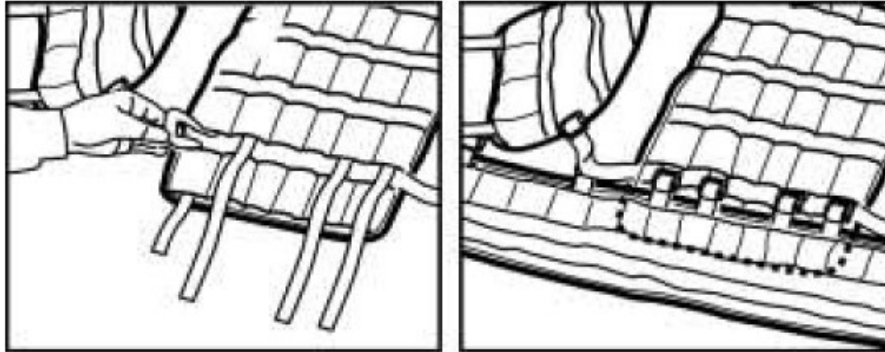
Till skillnad mot västen ventilerar oket bättre och väger mindre. Dock måste en eventuell vätskebehållare bäras separat, jämfört med när den bärs i stridsvästens ryggficka.



Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.

Korta ner stridsvästen

Väst och bälte blir "ett". Lossa remmarna mellan väst och bälte och dra upp dem från det nedersta horisontella bandet på västdelen. Sätt sedan ihop väst och bälte som tidigare.



Stridsvästen blir då något smidigare, tightare och kortare samt kan fungera bättre i fordon. Som ett alternativ för vissa till att använda uppgraderingssatsen.

Bälten

Stridsbälten är egentligen inte något som finns som tilldelad utrustning på bredd inom FM (nej bältet till stridsvästen räknas inte). Det finns flera fördelar, och nackdelar, med att flytta viss utrustning från kroppsskyddet/stridsvästen till höften.

Tidigare har det skrivits om linjer och att gränserna däremellan kan utgöras av en gråzon. Det är kopplat till bälten inte ovanligt att magasin och viss sjukvårdsutrustning bärs i någon form på stridsbältet. Delar som annars ofta återfinns på linje två.

På marknaden återfinns två dominerande lösningar. Antingen ett stridsbälte som bärs fristående eller ett som ersätter eller kompletterar byxbältet. Viktigt att den lösning du tänkt att använda kan bära upp det du behöver lasta på.

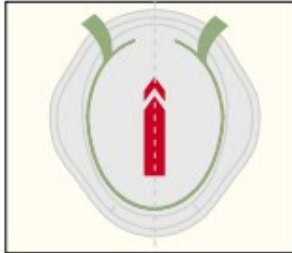


Stridsbältet ovan består av ett inner- och ytterbälte och hålls samman av kardborre. Vid behov går det snabbt att ta av eller sätta på det yttre bältet. Det kan bli aktuellt vid bärande av ryggsäck om du samtidigt har något monterat på baksidan av bältet vilket då kommer att pressas mot rygglutet.

Marknaden erbjuder ett stort utbud av märken och modeller med flera olika typer av spännen, material och vridstyvhet. Var observant på bältets bredd så att det passar in i fältbyxans hållor. Trenden går åt att PALS-band ersätts av laserskuret material, vilket minskar vikt och bulk något.

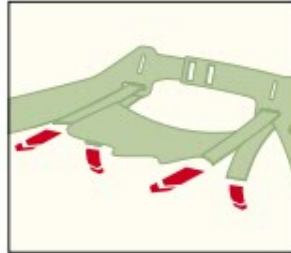
Hjälm

Tillpassning



Längd-/sidojustering

Frigör båda kardborrläsen på nackdelen och skjut den i önskad position. Sätt fast kardborrläsen för att fästa den på plats. Se till att nackdelen är centrerad i hjälmen



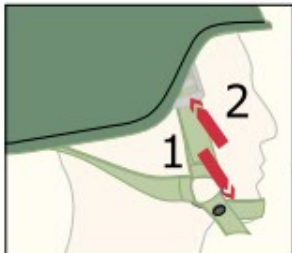
Nätjustering

Frigör kardborrläset på nätet och justera stropparna. Sätt fast kardborrläset igen för att fästa den på plats.



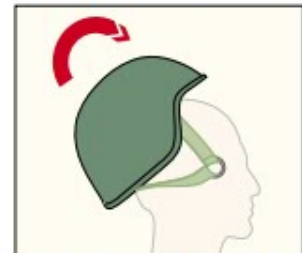
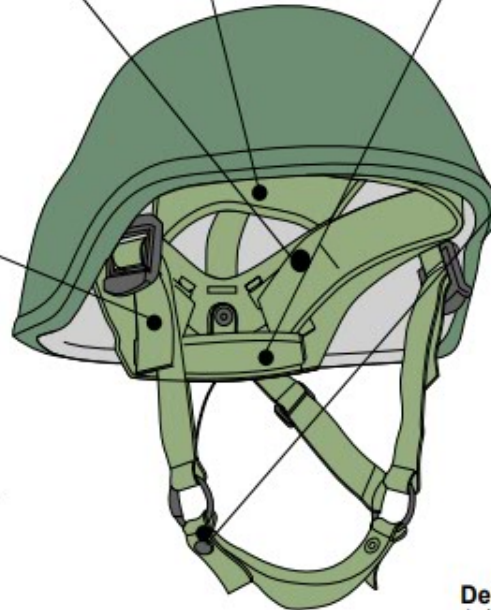
Justerbart nackstöd

Öppna spännet och dra i stroppen för att strama åt.



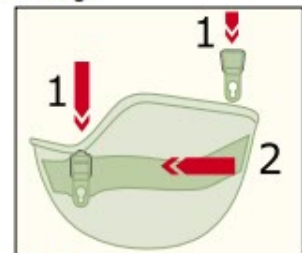
Hakstroppjustering från båda sidorna (ha hjälmen på)

1. Dra ändstroppen neråt för att strama hårdare.
2. För att frigöra, pressa nedre del av spännet som visas på bilden utåt och öppna munnen.



Rulla hjälmen på huvudet bakifrån

sätt därefter fast hakremmen och kontrollera att den är fast ordentligt.



Demontering

1. Lossa läset i bakkanten och på båda sidorna av hjälmen.
2. Frigör inredningen från hjälmen.

Vapenrem

Om båda händerna behöver användas under en stridsituation, exempelvis vid kastande av handgranat, så kommer en anbringad vapenrem att krävas. Vapenremmen kan användas som en- eller tvåpunktsslinga, tvåpunktsslinga med instickslås samt som enpunktsrem med enpunktsfäste.

Tillpassning

Justera längden på slingan så den är anpassad efter dig. En för lång slinga ökar risken att vapnet doppas i marken, med risk för främmande föremål i pipan.

Sträva efter att få kolven hängandes ungefär i höjd med axeln när vapnet bärs på bröstet. Det leder till att kolven lättare hamnar i rätt höjd när stödhanden höjer vapnet.

Justera så att vapenremmen är "enkel" fram på vapnet för att flytta tyngdpunkten närmare skytten.

Om inte västfästet används till vapenremmen finns det inte heller något behov av att ha instickslåset monterat på remmen. Ej heller att medföra enpunktsremmen.

En- och tvåpunktsslinga

Enpunktsslingan ger möjlighet att snabbt byta axel. Dock måste vapnet hållas i med ena handen under förflyttning för att inte slänga runt och vara i vägen.

Tvåpunktsslingan kan bäras på olika sätt.

- Hängandes över nacken. Relativt enkelt att byta axel, dock tungt för nacken över tid.
- Stödhanden "trädd genom" slingan. Vapnet hänger mer stabilt på kroppen när det inte används. Dock svårare att byta axel då armen måste "träas ur" slingan.

Stridssäck

Tillpassning

Justera banden vid bärande så att stridssäcken sitter tätt in på ryggen. Midjebandet används för att stridssäcken ska sitta stadigt mot ryggen och ge bra komfort vid bärandet. Använd bröstremmen för att hindra axelremmarna att glida ut på axlarna, vilket annars kan strypa blodtillförseln till armarna.

Se också till att du kan bära stridssäcken utan att något kläms mellan dess band och fickor på kroppsskyddet/stridsvästen/oket.

Fickor placerade vid rygglutet på stridsutrustningen kan göra att stridspackning eller ryggsäck blir obekvämt att bära.

Packning

Vattenpacka kläder som behöver skyddas mot fukt. Det kan göras i en sopsäck, dock inte av för tunt material.

Tyngre saker i stridssäcken, exempelvis termos, vatten och rations, bör placeras högt upp och så nära ryggen som möjligt. Vid skidåkning vill du dock ha en låg tyngdpunkt, varför tyngre saker bör packas längre ner. Till skillnad mot barmarksförhållanden då du vill ha tyngdpunkten högre upp.

Se över om något kan flyttas från stridsutrustningen till stridssäcken, eller vidare från stridssäcken till trossen.

Enkel uppdragssäck (DIY)

Med hjälp av Snigels dumpficka, några I-bars och duffelremmar går det att tillverka en enkel och lätt uppdragssäck. När den inte används kan den rullas ihop och tar då liten plats.



Övrigt

Utmed sidorna kan helikopterlina (eng. shock cord) vävas in i hållbanden. Flerbruksficka stor kan också fästas på stridssäckens sidor med lite pill.



Använd en liten vattentät packpåse på en (1) liter för att förvara ett torrt ombyte till fötterna. Packpåsen kan förvaras i topplocket, lätt åtkomlig vid korta raster.



Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.

Soldatkök

Dela på köket

Medför endast en (1) kastrull med brännare och bränsle för 24h samt tillbehör i stridspackningen. Den andra kastrullen medförs i trosspackningen. Val av brännare styrs oftast av årstid.



Minska oljud

Metall mot metall skapar ofta oljud. För att minska ner på detta när gasbehållaren ligger i en av kastrullerna till soldatköket, kan gasbehållaren stoppas ner i en mindre eller avklippt strumpa.



Mat och vätska

Vätskebehållare

Vätskebehållare 1/T ("kamelpuckeln", dock tillverkad av Source) rymmer en förpackning våtmat tillsammans med en värmepåse i det bakre facket där remmarna kan stoppas ner. Risk för punktering bör beaktas, varför förpackningen bör förvaras i en skyddande påse.



För att få bort luft i vätskeblåsan, vilket leder till att vattnet far runt och kluckar, vänd blåsan upp och ner och sug ut luften.

Dricksflaska 90

Om flärparna är svåra att stänga till vattenflaskans fodral, eller att du vill få i och ur flaskan lite enklare, så kan du antingen stoppa ner flärparna i fodralet eller klämma fast dem på baksidan. Använd sedan helikopterlina för att göra en ögla med lagom åtspanning för att hindra flaskan från att falla ur.



Nalgene-flaska

En mindre Nalgene-flaska kan med fördel användas för att blanda eventuella pulverdrycker i. Använd din tilldelade dricksflaska till rent vatten. För att få flaskorna att smälta in och få bort reflektioner kan dessa spraymålas. Sätt en bit tejp över graderingen som sedan tas bort. Detta så du kan se mängden kvarvarande vätska samt renhetsnivån.



Termos

En mathermos kan vara en bra lösning för att förvara varmt vatten i fram till att du ska äta. Då hålls VA-påsen ner i termosens och locket stängs, du väntar, äter och diskar sedan. Fördelar är att maten alltid kommer vara vällagad, man slipper torra ej tillagade fickor med torrmat i påsen. Om du behöver avbryta och göra nåt så stängs locket och måltiden återupptas senare.

Uniform

Fältuniform 90

Tänk även igenom vad du medför i din uniform. Benfickorna har en förmåga att sluka mycket, men finns det behov av allt?

Undvik också innehåll med skarpa kanter som kan nöta mot benet under förflyttning.

Regnställ 90

Packa regnkläderna genom att rulla ihop dem hårt enligt denna [film](#) från Taiga.

Sätt dragskor på luvans snören till regnjackan.



Snödräkt 90

Tejpa insidan av knäna på snödräkten för att få dem vattentäta. Byxorna blir också lite mer stryktåliga.



För att få jacka och byxa mer hanterbara i kallt väder kan det vara lämpligt att sätta dragskor i dessa.

Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.

Skodon

Dragsko

Använd en dragsko istället för att snöra kängorna. Snabbt, smidigt och sitter lika bra som en knut.



Knut

En enkel knut på änden av skosnörena förhindrar att skosnörena dras ur öglorna.



Nyckelring

En nyckelring eller liknande fastsatt i kängans snörning underlättar när fästansordningen från fältbyxan ska dras igenom, vilket sparar naglar och nagelband.



Förband med mera

Buntband

Om buntband används för att tigha ihop eller fästa någon utrustning, se till att de är svarta om de ska exponeras för solljus. De svarta har UV-skydd och bryts inte ner lika lätt som vita.

Fallskärmslina

Fallskärmslina (eng. paracord) är en stark och billig lina som kan användas till mycket.

Helikopterlina

Elastisk lina som finns i olika tjocklekar. Den används ofta för att hålla fast föremål på utsidan av packningen, till exempel liggunderlag, men har även andra användningsområden.

Karbinhakar

Använd karbinhakar på lämpliga ställen för att hänga upp hjälm, comtacs eller handskar på stridsutrustningen när de inte används eller för att säkra stridssäcken. Om du inte tänkt att repellera så behöver du troligtvis inte heller använda en karbinhake anpassad för såna aktiviteter.

Tejp

Eltejp är något som går att använda till mycket. Vävtejp har ännu bättre vidhäftning, dock är rullen utrymmeskrävande. Förslagsvis kan vävtejpen lindas upp på en tändare eller annan mindre rulle.

Velcro one wrap strap

Dessa kardborreband kan användas för att få ordna upp kablar och slangar. De har även god vidhäftning mot sig själv.



Tillverkare av taktisk nylon

Det finns en stor mängd tillverkare av så kallad taktisk nylon på marknaden. Merparten verkar i USA, men även Europa har ett flertal. Listan nedan utgör ett litet urval.

- [Arbor Arms](#)
- [ATS Tactical Gear](#)
- [Blue Force Gear](#)
- [Crye Precision](#)
- [Crossfire](#) (AU)
- [CTOMS](#) (CA)
- [Dreng Precision](#) (SV)
- [Eagle industries](#)
- [Emdom](#)
- [Esstac](#)
- [Ferro Concepts](#)
- [First Spear](#)
- [Haley Strategic](#)
- [High Speed Gear Inc.](#)
- [Jay Jays](#) (UK)
- [Lindnerhof](#) (DE)
- [London Bridge Trading](#)
- [Mystery Ranch](#)
- [NFM](#) (NO)
- [North American Rescue](#)
- [Norwegian Tactical Concepts](#) (NO)
- [Original SOE gear](#)
- [Orion Defence](#) (DK)
- [Platatac](#) (AU)
- [Ronin tactics](#)
- [Raptor Tactical](#)
- [Snigel](#) (SV)
- [S.O.Tech](#)
- [Spiritus Systems](#)
- [Tactical Tailor](#)
- [Tardigrade Tactical](#) (DK)
- [Tyr Tactical](#)
- [UTactic](#) (UA)
- [Velocity Systems](#)

Källor

- Handbok Markstrid - Taktiska/Fältmässiga Grunder
- Manual Personlig utrustning
- SoldF
- SoldR Mtrl P
- SäkR EHV

Bildförteckning

SoldR Mtrl P: sida 14, 15, 17, 19

Uppgraderingssats SV 2000: sida 16

Övriga bilder har tagits av författaren själv eller skickats in av följare till @fmkithacks för publicering på Instagramkontot.

Slutord

Utvärdera löpande din utrustning. Förenkla där det går. Förbättra där det behövs.

Till och från kan det vara nyttigt att lägga ut allt innehåll från din stridsutrustning och gå igenom det som du verkligen behöver för striden. Det är lätt att samla på sig saker över tid.

Utrustning är viktigt, men färdighet kommer före. Öva med det du har och sträva alltid efter att bli bättre.

Ingenting i detta dokument ersätter sunt förnuft.