

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpflj@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 1 av 6

STÅ UPP – OM DU INTE TRÄNAR MYCKET

Vårens hälsodag var en blandning av regler, forskning och fysiska aktiviteter. Malin Håstedt från LSS berättade varför vi måste träna och Elin Ekblom Bak förklarade varför det är bra att träna.

Försvarsmakten ställer krav på fysisk förmåga på alla anställda - baskrav, och på särskilda befattningar - tilläggskrav. Att klara dessa är som vilken arbetsuppgift som helst och att vi får träna på arbetstid är en förmån. Malin Håstedt beskrev vilket stöd man kan kräva om man inte klarar sina krav. Det är varje chefs ansvar att följa upp och aktivt stödja. Hon beskrev också vad det innebär om man inte klarar kraven, till exempel att chefen ska ta med det vid bedömningen vid RALS och om man söker högre utbildning. Sedan kan alltid chefen bedöma om det finns anledning till undantag.

Elin Ekblom Bak är lektor och forskar vid GIH. Hon kom fulladdad med undersökningar som bevisade hur bra det är att träna, även i små mängder. Hon började med några nedslående siffror som visade att mellan 1997 och 2016 försämrades konditionen hos kvinnor med 9,4% och hos män 12,4%. En tredjedel av församringen beror på övervikt och resten att vi rör på oss i mindre utsträckning. Prognosen är att folksjukdomar som beror på inaktivitet kommer att öka med 100% inom 20 år.

Efter problemsiffror kom så några uppmuntrande dito. Den som tränar mycket kunde glädjas åt att ryktet om att man riskerar att dö av att träna är betydligt överdrivet. Elin Ekblom Bak menade att det beror på att när något dödsfall inträffar under en tävling får det mycket uppmärksamhet. Kvinnor löper störst risk, och då rör det sig om 1 dödsfall per 36,5 miljoner träningstimmar. (Chansen att vinna en miljon kronor på en trisslott är i den jämförelsen rätt stor, 1 chans på 770 000 lotter.)

En lämplig dos som man bör träna är 150 min i veckan där man tränar så man svettas och pulsen ökar. Redan vid lägre doser än så har träning bevisade positiva hälsoeffekter för hjärta, blod, kärl, ämnesomsättning, sömn och vid inflammationer. Det märks en förbättring redan när man byter ut tio minuters stillasittande mot medelintensiv träning, eller 30 minuter lågintensiv, om dagen.

Ett bra tips för den som rör sig för lite är att stå upp och röra lätt på kroppen tre minuter i halvtimmen, eller att bara stå upp i stället för att sitta eller ligga. Det spelar ingen större roll för den som tränar en timme om dagen men kan ha stor betydelse för alla andra. Till de som här kände att det där, det rör inte mig för jag tränar så bra hade Elin Ekblom Bak statistik som visade att självskattning är en svår konst. Ofta överskattar vi hur mycket vi egentligen rör på oss.

Text o bild: Lasse Jansson



Briefing

Ansvarig utgivare:
Flottiljchef, överste Jonas Nellsjö

Redaktör / Layout:
Lasse Jansson/Anneli Helmersson

Adress:
Helikopterflottiljen,
581 98 Linköping

Tel: 013-28 30 00, **Fax:** 013-28 39 10

E-mail: info-hkpflj@mil.se

Hemsida:
www.forsvarsmakten.se/se/organisation/helikopterflottiljen

Copyright: Info. Helikopterflottiljen

Tänkvärt!

*Logik tar dig från A till B.
Fantasi tar dig vart som helst.*

Albert Einstein



VECKANS ROS!

Vill du göra någon glad, visa lite extra uppskattning?

Ge "Veckans Ros" till en kollega, vän eller kanske till din chef! 😊

Mejla din text till:

anneli.helmersson@mil.se

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpfli@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 2 av 6

HÄLSOINSPIRATION

En härlig känsla i magen

Att få gå till och från arbetet med en härlig känsla i magen förtjänar vi alla. Det finns flertalet faktorer som inverkar på hur vi mår, om vi upplever balans och om vi är motiverade att gå till arbetet. En viktig bit är att vi trivs med våra arbetskamrater. För att trivas behöver vi också lära känna varandra och där är bl.a. fikarummet en lysande plats. En vanlig onsdag på Försvarshälsan, där vi turas om att bjuda på något gott - ett litet men uppskattat inslag i min vardag som bidrar till en härlig känsla. Vad gör ni för att bidra till trivsel på er arbetsplats? Vore roligt om någon mer vill dela med sig.

Karolina Krus
Hälsopedagog



3.HKPSKV SKVADRONSSAMLING

Precis som att andra framgångsrika lag inte bara ställer upp med bara en backlinje eller några toppspelare på planen är också vi i "Team 3.hkpskv" beroende av hela laget när vi ska lösa våra uppgifter. Utan helheten blir ingenting varaktigt eller effektivt gjort. Vi behöver alla stanna upp ibland och reflektera över hur de runt omkring hjälper mig i mitt arbete och även tvärtom fundera över hur jag i mitt arbete kan hjälpa de som är runt omkring mig. Om någon sträcker ut en hand och behöver hjälp tar vi den, men vi ska också själva våga vara den som sträcker ut handen.



Sådant för oss närmare och bygger laget starkare, när det väl gäller finns det bara ett matchställ. Det togs upp på skvadronssamlingen i april, som öppnades med ett tal av C 3.hkpskv Erik Öhrn.

Det har tillkommit ett flertal nya medarbetare under första kvartalet och alla dessa har uppmärksammats, det är både roligt och viktigt att det uppdateras på personalsidan. Rekrytering är ett stort område som vi jobbar hårt med på 3.hkpskv och det är viktigt att tänka långsiktigt. Vi hälsar våra nya medarbetare välkomna till 3.hkpskv!

Att vi har kompetent personal på 3.hkpskv är det ju ingen tvekan om och denna dag uppmärksammades både befordran och godkänd utbildning.

Niklas Klingborg befordras till Menig 1:a klass/OR2. Therese Hörström och Hannes Persson befordras till Löjtnant/OF1 och Alexander Widelund-Johansson tilldelades en vinge för en väl genomförd och godkänd flygmekanikerutbildning (TIF)

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpfli@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 3 av 6



Helena Ståhlgren, en förstärkning från F17 som hjälper oss inom personaltjänsten på en befattning som skvadronsförvaltare, med C 3.hkpskv Erik Öhrn.

Text: Anja Nezdarny
Bild: Henrik Fridolfsson



Skvadronssamlingen avslutades med hamburgergrillning i den varma solen på vår fina uteplats. Tack Subalternkåren för detta trevliga inslag.

PRAO TACK

Vecka 915 ordnade Helikopterflottiljen en praovecka för högstadiееlever som var intresserade av att se hur det är att jobba i Försvarsmakten. Efter det fick flottiljchefen ett mail från en av föräldrarna.

”Jag vill som förälder till en av de PRAO-elever som fick vara på Helikopterflottiljen under v 15 tacka för att ni satsar så mycket, både tid och resurser på denna verksamhet. Henrik har, efter han kom hem haft otroligt mycket att berätta, om allt han fått göra och fått vara med om. Hans kanske mest sammanfattande beskrivning av sin PRAO-vecka var när han sa ”mitt ansikte gjorde så ont för jag kunde inte sluta le, så kul var det”. Det är en investering i ungdomar som kommer ge full utdelning i form av intresse för ett arbetsliv som militär och en förståelse för vad försvaret är för något. Jag hoppas verkligen att denna typ av verksamhet kan fortsätta så att även andra ungdomar får möjlighet att få se vad det militära arbetslivet verkligen är för något. Stort tack till er som prioriterar denna verksamhet och de ledare som planerat och höll alla övningar och aktiviteter för killarna och tjejerna.”

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpfli@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 4 av 6

HKP3

I början på december plockades HKP 3 som stått på en pelare framför kanslihuset på Malmen ner för en ordentlig ansiktslyftning. Samtidigt med sommarvärmerna kom hon tillbaka och skiner nu ikapp med solen.

Förutom några lagade hål och en komplett om målning har det också tillkommit några delar som tidigare saknats på helikoptern.

HKP3 var en medeltung helikopter, Agusta Bell 204B, som var verksam i Försvarsmakten mellan 1962 och 2001. Exemplet som står framför kanslihuset är en av de helikoptrar som tjänstgjorde längst och har en intressant historia. Den har som enda svenska helikopter varit på FN uppdrag i Thailand. Året var 1980 och anledningen var att flyga in förnödenheter till flyktingläger då mer än en halv miljon människor flytt till Thailand från inbördeskriget i Kambodja.

Det finns en del medarbetare kvar som jobbat med just den här helikoptern, fenummer 42. Om du är en av dem och har några historier kring det får du gärna skriva in dem till info-hkpfli@mil.se. Många besökare vill veta mer om helikoptern de ser.

Bild o text: Lasse Jansson



FLOTTILJLEDNINGENS ARBETE MED FM VIND 2018

Du har säkert redan fått information från din närmaste chef om din enhets resultat från den senaste medarbetarundersökningen FM VIND 2018. Jag har som flottiljchef läst igenom resultatet från undersökningen på alla nivåer och kan konstatera att förbandets resultat är i huvudsak bra och speglar Försvarsmakten i sin helhet. Jag har fått en bra bild över resultatet och vilka områden som respektive skvadron och enhet skulle kunna arbeta med i syfte att skapa förbättring eller bibehålla ett redan gott resultat.

Respektive skvadrons och enhetschef har fått i uppdrag att delge underlaget från undersökningen ner till lägsta nivå och uppmanats att leda arbetet med att identifiera förbättringsområden och möjliga aktiviteter kopplat till dessa.

Jag ser det som mycket viktigt att resultatet från senaste undersökningen omhändertas med strävan att förbättra och utveckla just din arbets-situation. Inte minst är det viktigt för mig att jag vet att du ser att förändringsarbetet pågår och att du ser resultat av detta arbete ute i organisationen.

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpfli@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 5 av 6

Flottiljledningen har också gjort en egen analys av förbättringsområden. Tillsammans med ledningsgruppen har jag beslutat att inom följande områden ska flottiljledningen arbeta med förändringsåtgärder i syfte att skapa en positiv förändring.

RESPEKT – BALANS – LAGANDA

Det är min ambition att alla medarbetare inom förbandet tydligt ska kunna identifiera olika aktiviteter i verksamheten och kunna koppla dessa till framtagna förbättringsområden från förbandets resultat från FM VIND. I denna information vill jag beskriva innehållet inom varje område syftande till att skapa bättre förståelse för vad flottiljledningen försöker förbättra, med avstamp från FM VIND.

RESPEKT – *för varandra, våra uppgifter, vår ledning och för de vi är och det vi representerar är en förutsättning för att kunna lösa våra uppgifter på ett effektivt och målmedvetet sätt. Helikopterflottiljen ska vara en attraktiv arbetsgivare och ett förband som alltid bidrar till den operativa effekt som efterfrågas av oss. Det är vi tillsammans som har detta ansvar och det är varje enskild medarbetares ansvar att bidra på sitt sätt för att nå dessa mål.*

Inom detta område kan vi bl.a. sortera medarbetarskap, värdegrund, ledarskap och personlig utveckling.

Målsättningen är att;

- Öka förståelsen och respekten för individens och gruppens betydelse för helheten.
- Öka förståelsen för hur alla olika personal-kategorier bidrar till uppgiftens lösande.
- Öka förståelsen för medarbetarskapets betydelse.
- Minska oönskade beteenden.
- Öka förståelsen för medarbetarsamtalets betydelse.

Dessa mål uppfylls genom följande aktiviteter;

- Chefsseminarium.
- Riktade teman vid APT och uppdatera rutin och styrningar för APT i ArbO.
- Utbildning inom bl.a. innebörd av medarbetarskap.
- Utse främste företrädare civila medarbetare.

BALANS – *mellan resurser och uppgifter är en förutsättning för att kunna genomföra våra uppdrag på ett säkert sätt med rätt ambition men också en förutsättning för att kunna skapa en hanterbar belastning på organisation och enskilda medarbetare. Resurser utgörs av medarbetare, materiel och ekonomi men även tid. Våra uppdrag och uppgifter tillsammans med våra målsättningsdokument utgör grunden för vad vi ska göra och vilken förmåga vi ska kunna uppfylla.*

Inom detta område kan vi bl.a. sortera planering, styr- och målsättningsdokument, personalförsörjning, arbetsmiljö, medarbetarskap, ledarskap och välmående.

Målsättningen är att;

- Skapa förutsättningar för medarbetarens välmående och en positiv psykosocial arbetsmiljö.
- Utveckla metoder för planering, uppföljning och utvärdering av verksamheten.
- Öka förbandets personalvolym och minska effekten av vakanser.
- Kommunicera tydliga och relevanta kravnivåer och prioriteringar som förstås av alla.
- Utveckla en respekt för varandras ansvar, befattningar och roller och skapa förståelse för varandras tillgänglighet (tidsrespekt).
- Utveckla metoder för hur vi arbetar för att skapa balans, arbetsro och ett acceptabelt ledningsdjup.
- Utveckla förmågan att planera med reserver för att kunna möta det oplanerade.

Dessa mål uppfylls genom följande aktiviteter;

- Utarbeta och kommunicera Hkpfli plan för krigsförbandsutveckling (KFUP).
- Utveckla metod för Hkpfli Verksamhetsorder, verksamhetsöversikt, ledning, samordning och uppföljning.
- Skapa en tydlig bild över personalläget och uppdatera vår rekryteringsplan.
- Upprätta en arbetsgrupp "rekrytering" med syfte att ta fram relevanta målsättningar och aktiviteter för att behålla och nyrekrytera personal.
- Samordna rekryteringsaktiviteter inom förbandet.

BRIEFING

- Senaste nytt från helikopterflottiljen



E-post: info-hkpfli@mil.se Fredag 31 Maj 2019 Tel. 013-28 30 00 Nr 3 Årgång 22 Sidan 6 av 6

LAGANDA – är en förutsättning för att kunna lösa våra uppgifter på ett effektivt och ändamålsenligt sätt men är också en viktig del i att kunna bygga en attraktiv arbetsplats där alla känner en stark tillhörighet och stolthet över att vara en del av Försvarsmaktens enda helikopterförband. Genom en stark laganda kommer vi vilja ta ett större ansvar för vår uppgift, vår arbetssituation, vårt förband, vårt arbetslag och våra arbetskamrater och på så sätt inte bara utveckla verksamheten till att bli bättre utan även förbättra vår arbetsmiljö och arbetssituation.

Inom detta område kan vi bl.a. sortera gemensamma aktiviteter så som flottiljdagar, hälsodagar och basväxling. Dessutom ingår delaktighet och synlighet av chefer i verksamheten men även kommunikation och synliggörande av vår verksamhet i sociala medier och andra kanaler.

Målsättningen är att;

- Öka förståelsen för och innebörden av våra mål och vägen mot dessa.
- Öka förståelsen för vår verksamhets betydelse i ett större sammanhang.
- Öka förståelsen för att alla bidrar och att alla behövs för att vi ska kunna lösa våra uppgifter.
- Förbättra och anpassa vår arbetsmiljö och utveckla vår förmåga att samarbeta mellan medarbetare och organisationsenheter.
- Öka förståelsen och betydelsen för Försvarsmaktens förändringsarbete FM 2025.

Dessa mål uppfylls genom följande aktiviteter;

- Utveckla och kommunicera förbandets vision, verksamhetsidé, målbild och fokusområden.
- Förbättra vår internkommunikation.
- Växeltjänstgöring, basväxling, samövning och ett utökat samarbete mellan skvadroner/enheter.
- Intern personalrörlighet och karriär-/yrkesutveckling genom sammanhållen personalplanering.

Min förhoppning är att du utifrån denna beskrivning av de förändringsområden som flottiljledningen identifierat; RESPEKT, BALANS och LAGANDA kommer att kunna härleda aktiviteter som genomförs på flottiljen. Kan vi det skapas en bättre förståelse för vår verksamhet och på så sätt ser vi en tydligare mening med det vi gör och vi kommer alla att bidra till förbandets och vår personliga positiva utveckling.

Jonas Nellsjö
Chef Helikopterflottiljen

**CHEFEN HELIKOPTERFLOTTILJENS
HÖGTIDSMIDDAG
GÅR AV STAPELN DEN 5 OKTOBER 2019.**

Inbjudan kommer snart i en brevlåda nära dig!