



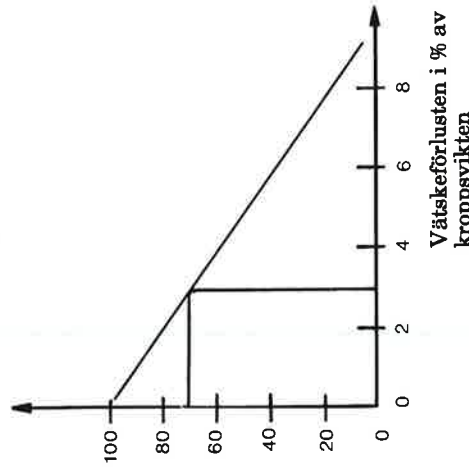
Försvarets  
läromedelcentral  
26:12 utgåva 2  
M7734-75101

FYSISK TRÄNING  
FAKTABLAD 12

Arméns  
Gymnastik och  
Idrottskole



Prestationsförmåga i  
% av maximal förmåga



Under Soldatprovet svettas man vanligen så mycket att vätskeförlusten kan uppgå till flera liter och detta nedsätter prestationsförmågan enligt tabellen.

### Ett exempel

Om du väger 70 kg och svettas bort 2 liter (inte alls onormalt) innebär det en förlust på 3 % av kroppsvikten. Enligt tabellen kan du då bara arbeta på 70 % av ditt max och har alltså förlorat 30 % i arbetskapacitet.

## Under provet

### Reducera svettningen

Ventilera (anpassa klädseln)

- knäpp upp i halsen
- lätta på remmar
- mössa av
- öppna gylfen
- ta av skorna under rast

### Ersätt vätskeförlusten

Det är viktigt att kontinuerligt ersätta vätskeförlusten genom att tillföra kroppen vätska.

Fyll fältflaskan från början och fyll på den vid lunch.

Drink ofta men en liten mängd varje gång.



Provet är en kontroll av din (gruppens)

- uthållighet
- skjutförmåga
- orienteringsförmåga

Kan Du förflytta dig med fältutrustning 30 km?

Klarar Du att orientera rätt med kartans hjälp?

Kan Du, när tröttheten kommer, skjuta med precision?

### Godkänt prov

Om du och din grupp klarar 8 tim 30 min.

### Märke

Om ni klarar 7 tim 30 min.

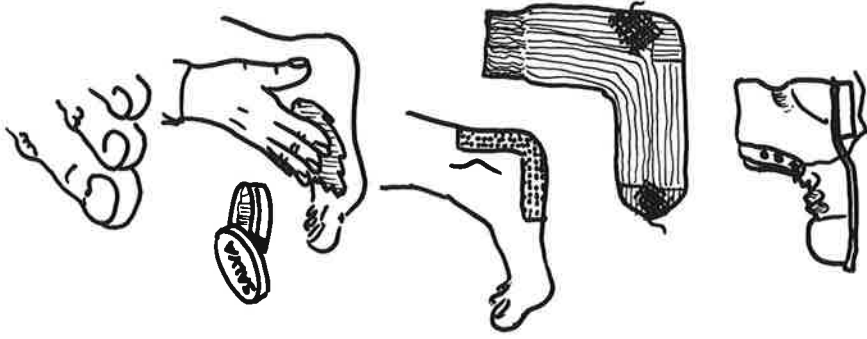


Packningens vikt varierar mellan 8 kg och 18 kg (+ vapen) beroende på vilken tjänst du har.

Om provet genomförs på skidor är distansen 40 km, och för cykel är den 100 km.

## Skavsår

### Före provet



### Sköt om dina fötter!

- Kontrollera dina fötter! Om du har förhårnader bör dessa tas bort med fotfil e dyl annars kommer det att göra ont på slutet av provet. Förhårnaden trycker mot underliggande nerver.
- Gnid in hudsalva! Helst kvällen före. Huden blir lite mjukare och motståndskraftigare.
- Använd bred sk idrottstejp. Lägg den på det utsatta stället så att den täcker *ordenligt*. Se till att teipen blir så slät som möjligt. Lägg teipen i fotens längdriktning. Teipen sitter bättre om den läggs på torr och ren hud.
- Kontrollera strumporna! Stoppningen i en dåligt lagad strumpa kan orsaka skavsår. Använd rena strumpor.
- Kontrollera skorna! Det kan finnas ett veck, en kant e dyl som förorsakar skavsår. Provgå!



### Under provet

Får du skoskav under provet måste du vid *första rast* lägga tejp där det gör ont, **VÄNTA INTE!** Det blir bara värre då. Byt till rena reservstrumpor efter halva tiden.

## Kost



Under soldatprovet omsätter Du en stor mängd energi ca 24.000 kJ (eller 6.000 kcal).

Hur får Du bränsle till den energi som åtgår?

Det finns två möjligheter:

- att utnyttja musklernas och leverns upplagrade förråd av glykogen (kolhydrater)
- att tära på fettförrådet.

Hur länge räcker Ditt bränsle?

Fettdepåerna räcker i flera veckor, men glykogenet tar slut efter några timmar. När glykogenet tar slut tappar Du tempo — orkar sämre.

### Före provet



Fyll på ditt bränsleförråd genom att 1—3 dagar före äta extra mycket kolhydrater i form av potatis, bröd, messmör, frukt, sötsaker m m.

## Vätska

Förbränningen av glykogen och fett ger inte bara energi utan också värme (> 75%). Om man inte gör sig av med värmen blir kroppen snabbt överhettad. Svettning är ett sätt att minska temperaturen. Svetten avdunstar från huden och för detta åtgår värme.