



BFL 40-16 (A) Fysisk fostring

Direktiv for fysisk fostring i Luftforsvaret

Dato: 10 mai 2000

1 Hensikt

Hensikten med denne BFL er å fastsette mål, omfang, ansvarsforhold, organisasjon og kompetansekrav innenfor fagfeltet fysisk fostring samt gi prinsipielle retningslinjer for gjennomføring av denne tjenesten for vernepliktige og befall i Luftforsvaret. BFL 40-15 bygger på retningslinjene gitt av Forsvarssjefen i Tff gruppe 43.

Per-Oscar Jacobsen
Generalmajor
Generalinspektør for Luftforsvaret

Ole-Martin Holmen
Oberst
Sjef Utdanningsavdelingen

2 Innhold

Referanser

Mål

Omfang

Ansvar

Organisasjon/oppaver

Kompetanse

Hovedprinsipper

3 Referanser

Bestemmelser for fagfeltet fysisk fostring i Luftforsvaret er utformet med bakgrunn i:

- TFF gruppe 43
- Utdanningsprogram fysisk fostring i Forsvaret, Førstegangstjenesten
- Utdanningsprogram fysisk fostring i Forsvaret, Befalsskolen

4 Mål

Den enkeltes fysiske kapasitet er en vesentlig faktor for Luftforsvarets operativitet med tanke på stridsevne og evne til krisehåndtering. I fredstid vil også den enkeltes fysiske kapasitet kunne ha innvirkning på Luftforsvarets evne til styrkeproduksjon. Av den grunn må ledere på alle nivå være seg sitt ansvar bevisst, slik at personellet opparbeider og vedlikeholder en tilfredsstillende fysisk kapasitet, med det mål om at Luftforsvaret er i stand til å løse pålagte oppdrag i fred, krise og krig.

Foruten den betydningen som fysisk kapasitet har i forsvarsmessig sammenheng, har Luftforsvaret en forpliktelse ovenfor samfunnet til å gi vernepliktige mannskaper kunnskaper om den fysiske trenings virkning og betydning for den enkelte og samfunnet.

Målet for fysisk fostring er å tilrettelegge for at personellet opparbeider og vedlikeholder en tilfredsstillende fysisk kapasitet, slik at Luftforsvaret er i stand til å løse pålagte oppdrag i fred, krise og krig.

5 Omfang

FyFo's omfang beskrives innenfor tre områder:

Omfang med hensyn til definisjon

Med fysisk fostring menes i denne BFL all aktivitet som brukes målrettet for å bedre eller vedlikeholde den enkeltes fysiske kapasitet. Fysisk fostring kan være en aktivitet i seg selv, eksempelvis tradisjonell fysisk trening, eller være en del av annen militær aktivitet, eksempelvis feltdisipliner, marsjtrening etc.

Omfang med hensyn til målgruppe

Den enkelte enhet skal legge til rette for at alt militært personell skal kunne opparbeide tilfredsstillende fysiske grunnlag for å kunne løse pålagte oppgaver/oppdrag.

Omfang med hensyn til tid og krav

TFF Gr 43 er styrende med hensyn til tid og krav, men tiden som settes av til fysisk fostring må stå i forhold til fysiske krav som stilles til personellens funksjon i OPL/F og OPL/K. Ved en operativ avdeling vil det følgelig være behov for mer fysisk fostring enn ved en stabsavdeling. Det enkelte befall skal bestå kravet til årlig fysisk prøve.

6 Ansvar

GILs ansvar

Generalinspektøren for Luftforsvaret (GIL) har det overordnede ansvar mht å gi retningslinjer og stille krav slik at Luftforsvarets personell opparbeider og opprettholder nødvendig fysisk kapasitet for å kunne løse sine oppdrag i fred, krise og krig.

Den sentrale ledelse og styringen av fysisk fostring i Luftforsvaret er tillagt Utdannings- og treningsavdelingen i Luftforsvarsstaben (LST/U) ved Inspektøren for fysisk fostring i Luftforsvaret (Insp)

GIL skal gi retningslinjer og stille krav hva angår fysisk fostring samt kontrollere at ønsket nivå opprettholdes.

Den enkelte sjefs ansvar

Med bakgrunn i at fysisk kapasitet er av vesentlig betydning for Luftforsvarets operativitet er det våre ledes ansvar og plikt å påse at underlagt personell tilfredsstiller de fastsatte minimumskrav som gjelder, samt sikre at befal som ikke tilfredsstiller kravene får faglig veiledning og oppfølging. For de personellkategorier som ikke har fastsatte minimumskrav forpliktes den enkelte sjef å påse at fysisk fostring blir ivaretatt som en del av helse, miljø og sikkerhetsarbeidet (HMS) ved avdelingen. Videre er det den enkelte sjefs ansvar å påse at nødvendig kompetanse finnes i egen avdeling for å sikre oppfølging av fagfeltet.

Alle avdelinger skal legge forholdene til rette slik at den enkelte kan opparbeide og vedlikeholde tilfredsstillende fysisk form.

Den enkeltes ansvar

Den enkelte arbeidsplass vil stille spesifikke fysiske kapasitetskrav til stillingsinnehaver. I den forbindelse må den enkelte arbeidstager, sammen med overordnet, kartlegge hvilke fysiske belastninger egen stilling krever med mål om å tilfredsstille disse. Forsvarssjefens krav til fysisk kapasitet, ref Tff Gr 43 bestemmer hvilke minimumsnivå som til enhver tid er gjeldene.

Dersom arbeidstager selv mener/føler at egen fysisk kapasitet er dårligere enn det som kreves i egen stilling, må dette tas opp med overordnet. Dette er av særlig betydning i de tilfeller manglende fysisk kapasitet kan medføre fare for eget og/eller andres liv og helse.

Den enkelte arbeidstager må selv ta ansvar for å påse at egen fysisk form står i samsvar med de krav som egen stilling krever samt tilfredsstille Forsvarssjefens minstekrav til fysisk kapasitet.

7 Organisasjon/oppgaver

Forsvarets overkommando/Kontoret for fysisk fostring (FO/PIII-4)

FO/PIII-4 er Forsvarssjefens rådgiver og øverste fagmyndighet innen fagfeltet fysisk fostring i Forsvaret. Hovedtyngden av kontorets arbeide ligger i utarbeidelse av generell policy vedrørende fagfeltet fysisk fostring samt utarbeidelse og fastsetting av felles fysiske krav.

Luftforsvarsstaben (LST)

Inspektør fysisk fostring er fagansvarlig fysisk fostring i Luftforsvaret og GILs rådgiver i alle saker hva angår fysisk fostring. Stillingen er gitt det koordinerende ansvar for idrettstjenesten i Luftforsvaret og skal godkjenne krav og rammeplaner for fysisk fostring på alle nivå. Krav og rammeplaner skal ta utgangspunkt i Luftforsvarets behov samt forholde seg til overordnede styringer fra FO.

Norges idrettshøgskole/Forsvarets institutt (NIH/F)

NIH/F

er forsvarets kompetansesenter for fagfeltet fysisk fostring. NIH/F har i tillegg til forskning og fagutvikling innen fagfeltet ansvaret for å utdanne og kurse idrettsoffiserer og annet personell etter den enkelte forsvarsgrens behov. NIH/F har ansvaret for idrettsfaglig utdanning for personell som utdannes til rådgiver fysisk fostring eller høyere.

Luftkrigsskolen

Luftkrigsskolen (LKSK) har det overordnede ansvar for undervisningsplaner til grunnleggende- og videregående befalsutdanning innenfor fagområdet. Undervisningsplaner skal forelegges linsp for godkjenning før iverksetting.

Luftforsvarets skolesenter Værnes

Luftforsvarets skolesenter Værnes gis det overordnede ansvar for utviklingen av undervisningsplaner til fysisk fostring ifm grunnleggende soldatopplæring. Undervisningsplaner skal forelegges linsp for godkjenning før iverksetting.

Generelt for alle selvstendige enheter

Ved alle SAE`er skal det være offiser med særlig ansvar (rådgiver) for fysisk fostring. Denne offiseren skal være sjefens rådgiver i alle saker vedrørende fagområdet. Organisasjonsmessig bør offiseren inngå, eller være tilknyttet, øvings-/plan elementet ved avdelingen.

Enhetene gis ansvar for å utvikle undervisningsplaner/rutiner rettet mot eget personell i tråd med gjeldende rammeplaner og TFF gruppe 43.

8 Kompetanse

Stillingsbetegnelser og kompetansekrav

En stillingsbetegnelse skal angi hvilken funksjon som fylles. Samtidig vil en stillingsbetegnelse være en beskrivelse av et forventet kompetansenivå som stillingsinnehaver skal besitte. For at det skal være samsvar mellom stillingsbetegnelse og kompetansenivå fastsettes følgende norm for stillinger/funksjoner innen fagområdet:

- Fagoffiser fysisk fostring – Cand. Mag. idrett/Hovedfag idrett og FSTS 1
- Rådgiver fysisk fostring – Mellomfag idrett og Krigsskole 1
- Hovedinstruktør fysisk fostring – Grunnfag/Mellomfag idrett og Krigsskole 1
- Instruktør/koordinator fysisk fostring – Krigsskole 1
- Hjelpeinstruktør fysisk fostring – Befalsskole
- Assistent fysisk fostring – Assistentkurs

Krav til kompetanse

Hvilken kompetanse som er nødvendig innen fagfeltet fysisk fostring vil avhenge av den enkelte enhets størrelse og oppgaver. Følgende prinsipielle retningslinjer følges:

- ved Luftkrigsskolen bør det være fagoffiser m/hovedfag
- ved skoleavdelinger med ansvar for befalsutdanning bør det være fagoffiser m/Cand. Mag.
- ved Luftforsvarets hovedflystasjoner og rekruttskole skal det være rådgiver og hovedinstruktør
- ved mindre avdelinger bør det være rådgiver
- ved andre selvstendige enheter skal det være instruktør

Det er LST sitt ansvar å påse at enhetene innehar tilstrekkelig kompetanse for å ivareta fagfeltet, men den enkelte sjef skal følge opp enhetens behov.

9 Hovedprinsipper

Fysisk fostring i Luftforsvaret skal baseres på følgende hovedprinsipper:

Prinsippet om motivering i førstegangstjenesten

Det skal under utdanning og tjeneste i fysisk fostring legges vekt på å motivere og inspirere mannskapene til fortsatt fysisk aktivitet på fritiden og etter endt førstegangstjeneste. Befal og fagpersonell må derfor tilstrebe å skape en positiv opplevd treningssituasjon gjennom god tilrettelegging, variasjon og motiverende aktiviteter.

Prinsippet om faglig oppfølging gjennom individualisering og differensiering

Det skal gis rom for differensierte og individuelle utfordringer av hensyn til riktig progresjon og motivering. Vernepliktige som er idrettsaktive bør gis anledning til å trene etter eget program. Det er personell med mindre gode treningsvaner som skal prioriteres mht veiledning og faglig oppfølging. I den forbindelse er det viktig å differensiere treningen for å en best mulig fysisk trening for det enkelte individ.

Prinsippet om progresjon

Å gjennomføre fysisk trening med programmer som har god progresjon vil være viktig for å unngå skader, og er derved en viktig suksessfaktor mht å oppnå størst mulig treningseffekt.

Prinsippet om restitusjon

I planleggingen av fysisk fostring skal det taes hensyn til totalbelastningen for personellet, dvs at all fysisk aktivitet skal vurderes når det programmeres fysisk fostring. Det skal planlegges med lettere dager for å gi personellet god restitusjon etter tyngre uker/dager for å unngå skader og samle overskudd til nye utfordringer.

Prinsippet om programmering og kontinuitet

Regelmessighet er den viktigste forutsetning for å kunne oppfylle målet med fysisk fostring i Luftforsvaret. Å planlegge mot og programmere ukentlig fysisk fostring er viktig mht kontinuitet for å sikre tilfredsstillende og stabil fysisk form hele året. Gjennomføringen av fysisk fostring skal derfor foregå gjennom hele førstegangstjenesten. Tff gruppe 43 fastsetter minsteomfanget av fysisk fostring til to timer pr uke fordelt på minst to repetisjoner, for alt vernepliktig personell. Vernepliktig personell som ikke tilfredsstiller Forsvarssjefens minstekrav til fysisk kapasitet bør gis tre repetisjoner i fysisk fostring for å få best mulig fremgang.

Prinsippet om faglig integrering

Fysisk fostring skal være et basisfag i den operative utdanningen. I den forbindelse bør faget integreres med avdelingens øvrige virksomhet. Sanitet, lederskap og feltdisipliner anses å være riktige fagområder hvor det kan etableres et nærmere samarbeid med fysisk fostring.

Prinsippet om krav til fysisk kapasitet

Tff klasse 43 har Forsvarssjefen fastsatt sine minimumskrav til fysisk kapasitet. I stillinger der dette synes nødvendig, kan kravene skjerpes og utvides for å sikre at personellet som bekler stillingen er i stand til å løse pålagte oppdrag uten å sette seg selv og/eller andre i fare.