



# Löpelden



Nr:2 1999

Interntidning för personalen i Brandkåren Attunda  
Ansvarig utgivare: Lars-Erik Kroon

Turen har nu kommit till Väsby och den skapligt oregelbundna cirkeln är snart slut. Här började jag min bana som brandman i Sollentuna-Upplands Väsby brandförsvaret 1991. Då låg brandstationen centralt i Väsby med närhet till sådana faciliteter som konditori, pizzeria, pendeltåg och damfrisör. Framför allt så trängdes den rejält med de boende i området som inte var så glada åt de ständiga larmen (förr låg det på). Den gamla stationen hade också stampat jordgolv, farbart vatten i källaren, 2 pelare mitt i fyshallen, rinnande vatten och oftast elektrisk ström. Den var ombyggd, påbyggd, utbyggd och i vissa avseenden felbyggd. Kort sagt allt utom nybyggd.

Det är däremot dagen brandstation som ligger väldigt ocentralt i Väsby södra utmarker. Här delar vi ytterväggarna med en större datafirma, en däckfirma och andra fria företagare. I april månad 1999 verkar stationen enligt den senaste utredningen vara rätt placerad så har det dock inte alltid varit. Snarare har den ofta ansetts felplacerad.

I vagnhallen står 521, 522, 524, 525 och en kemkärra. Resten får ni komma hit och upptäcka själva.

Brandkåren Attunda har anställt 8 brandmän aspiranter ! Det känns på något vis som ett sundhetstecken att våga anställa igen för första gången på länge. Det är nog precis vad den här firman behöver.

Sedan förra tidningen har några gått i pension och andra har slutat på egen begäran och gått till andra brandförsvaret.

Mer om det på annan plats i tidningen. Avslutningsvis vill jag säga att bidragen fortsätter att strömma in i samma nästan obefintliga omfattning som tidigare. Men det känner ni väl säkert på er.

Väl mött Kroon

## BRANDFÖRSVARET I UPP- LANDS VÄSBY. (Kort tillbaka- blick av T Rehnberg)

I ett svagt ögonblick lovade jag Lars-Erik att skriva några rader om brandförsvaret i Uppl Väsby. När jag satt vid datorn virvlade en massa tankar runt i huvudet. Var skulle jag börja någonstans ? Hur långt i tiden skulle jag gå tillbaka ?

Det enklaste hade naturligtvis varit att börja 1964 när jag flyttade till Väsby efter 12 års tjänst vid Solna-Sundbybergs Brandkår. Men efter en stunds eftertanke kom jag fram till att det kanske kunde finnas ett intresse hos den yngre generationen att veta lite om de "rötter" som är en del av dagens kommunalförbund, **Brandkåren Attunda**.



Brandstationen i Väsby (det syns på skylten till höger). Invigd 1992

Upplands Väsby bestående av Hammarby, Ed och Fresta socknar var i stort en lands- och jordbruksbygd långt in på 1900- talet. Vid seklets början var folkmängden i de tre socknarna sammantaget ca 2000 personer. Hur brandskyddet skulle vara ordnat bestämdes på landsbygden av byarnas äldermän, som hade uppdraget att utöva brandsyn som

(Forts. på sidan 4)

## Kommunsamordnare Upplands Väsby kommun och grupperna 2 och 4 i Brandkåren Attunda

Varför kommunsamordnare ? Ja efter 20 år i skift med allt vad det innebär att jobba nätter helger är det skönt att prova något annat, d.v.s. att arbeta varje vardag men vara ledig alla helger inklusive storhelger. Sen är det givetvis en stor utmaning och intressanta arbetsuppgifter i rollen som kommunsamordnare. Hur går det då i Attunda, ja det är inte gjort i en handvändning att slå ihop två brandförsvär till ett med dom skillnader i kulturer som finns och även arv, miljö, attityder och värderingar.

De största skillnader som jag upplever det, är att Järfälla Upplads-Bro är en detaljstyrd och Sollentuna Upplads-Väsby en målstyrd organisation, det finns säkert fler skillnader och även likheter men det överlåter jag åt andra att beskriva. Hur är det då att vara kommunsamordnare i Upplands-Väsby ? Jag upplever ett stort engagemang och go i alla fyra grupperna där samtliga jobbar på mot målen som vi har i brandkåren Attunda. Dom geografiska områden att minska antalet händelser i som grupperna valt är följande: Grimsta by =grupp1. Apoteksskogen=grupp2.

Smedby=grupp3. Korpkulla=grupp 4.

Antalet brandsyner som skall utföras i kommunen är 179 stycken totalt, för att nå målet 100%. Brandsyn-tillsyn gör Alf Backman 80 brandsyner, Jan Eliesson 40 brandsyner, och grupperna genomför 5 brandsyner vardera, sedan har vi en speciallösning där brandmästarna i grupp 4 Paul Kullman och Kjell Ran arbetar integrerad tjänst vilket innebär att dom varannan månad jobbar med brandsyn. Projektet pågår under sex månader. Tillsammans gör dom 40 brandsyner och då har vi nått målet.

Det var allt från Väsby för den här gången.

Med vänliga hälsningar Pinnen.

Orsaken till att det är så tomt på denna sida är att våran ledning är precis lika dåliga på att komma in med bidrag som nästan alla andra. Antingen hinner de inte skriva eller så tycker de inte att det finns något att skriva om. Jag tycker att det finns en hel del att skriva om när en omorganisation och hopslagning är pågående. Här finns en gyllene chans att förankra tankar och beslut med andra ord än vad som används i t.ex Attundabladet. Jag hoppas att den möjligheten utnyttjas i större utsträckning i kommande nummer.

Redaktör Kroon

8 stycken mer eller mindre nyanställda.



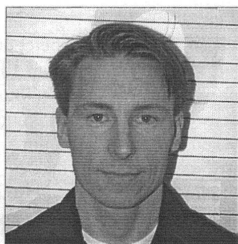
Namn: Mats Persson, 26 år.

Härkomst: Frölunda, Göteborg

Bakgrund: 4 årig teknisk, 1 år på highschool i USA, jägar soldat K3, omvårdningsprogrammet och ambulans utbildning.

Intressen: Natur, friluftsliv (träning), resa, dykning, fotografering

Förväntningar på yrket: Hoppas på att få jobba med några goa gubbar i ett intressant och givande yrke. Kul att få lära känna Stockholm och stockholmare.



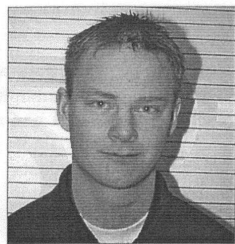
Namn: Peter Sarén, 30 år

Härkomst: Född i Helsingfors uppvuxen i Bro.

Bakgrund: 2 år gymnasium, idrottslärare och brandman deltid i Rosersberg -94. Deltidsbrandman i 9 år.

Intressen: Familjen, löpning, styrketräning och innebandy. VM spelare.

Förväntningar på yrket: Skall försöka att utveckla mig själv på så många punkter som möjligt och ser mycket positivt på framtiden.



Namn: Robert Nilsson, 20 år

Härkomst: Figeholm, strax norr om Oskarshamn.

Bakgrund: Räddningsgymnasiet i Gustavsberg. Därefter jobb som instruktör på Doc-tus AB. Gjorde lumpen som jägare/sjukvårdare i Kiruna.

Intressen: Dykning, Utförsåkning, Segling, Allmän idrottare, friluftsliv.

Förväntningar på yrket: Far är brandman i Oskarshamn så det känns jättekul att ha blivit antagen. Har höga förväntningar på mig själv och vill bli bra på det jag skall hålla på med.



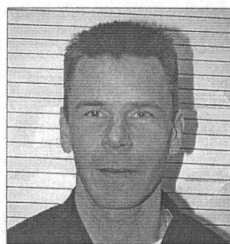
Namn: Calle Andersson, 26 år

Härkomst: Född i Lund uppvuxen på södermalm.

Bakgrund: 2 1/2 år internatskola i Bryssel, 1 år universitetsstudier i Lund, lumpen som militärpolis i Carlsborg, 3 år utbildning till sjuksköterska därefter jobb på Södersjukhuset.

Intressen: Löpning, cykling och simning. Tycker om att åka snowboard och längd. Gör ett antal "maror" varje år.

Förväntningar på yrket: Hoppas att jobbet som brandman är omväxlande, spännande och innehåller en hel del fys.



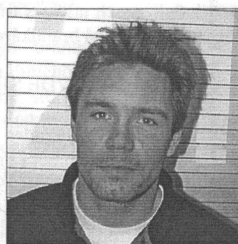
Namn: Thomas Sedvall, 33 år.

Härkomst: Norrtälje

Bakgrund: Vårdlinjen, lumpen i Linköping, sedan 88 ambulans sjukvårdare och sedan 92 i Väsby.

Intressen: Idrott, speciellt fotboll och hockey, familj och kompisar.

Förväntningar på yrket: Förhoppningsvis arbetar tills pensionsdagen.



Namn: Henrik Harrling, 26 år.

Härkomst: Kungsholmen

Bakgrund: 3 årig ekonomisk, lumpen KA 1, 1 år på KTH, deltidbrandman i Vaxholm, soppubbe.

Intressen: All idrott, segling, tjejen.

Förväntningar på yrket: Kamratskap, att komma in i gänget och lösa de upp-gifter jag ställs inför.



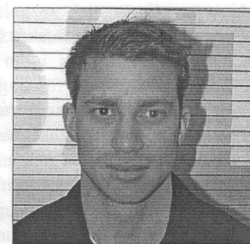
Namn: Håkan Eriksson, 28 år.

Härkomst: Född i Hässelby, bor i Rimbo.

Bakgrund: Fordons linjen, jägare på K4 i Arvidsjaur, 2 år som vikarie i Norrtälje och 5 år heltid på Värmdö. Har gått brandman heltid på Sandö.

Intressen: Spelar handboll i div.4 och fotboll i div.5. Hkp 10 i golf.

Förväntningar på yrket: Intressant med en ny station och ett nytt förbund.



Namn: Andreas Ahlqvist, 25 år

Härkomst: Järfälla

Bakgrund: Lumpen som brandman, bygggymnasium 3 år, arbetat som byggare och med dykning.

Intressen: Dykning, trav, träning i allmänhet, har boxats i 10 år, umgås med kompisar (krogen)

Förväntningar på yrket: Att yrket är spännande och utvecklande. Att det medför lagkänsla och är hyfsat flexibelt.

(Forts. från sidan 1)

omfattade eldstäder, rökgångar och eventuell släckutrustning. Brandskydd var i stort en privat angelägenhet utifrån äldermännens "brandsyneförläggande".

Strax efter sekelskiftet började det som väl får betraktats som starten till industrisamhällets utveckling. I ett protokoll från Hammarby kommunalstämma den 29 augusti 1905 kan man läsa: utvecklingen i Hammarby samhälle under de senaste åren har varit sådan att ett helt villasamhälle vuxit upp kring Väsby station.....

Mannen bakom denna förändring hette Anton Tamm. Han var verkställande direktör i AB Optimus och 1903 startade han även Väsby verkstäder - Mässingen. De stora brandriskobjekten var dessa industrier och brandtillbudet var många och f d anställda brukade säga: "det brann nästan jämt på Mässingen". Därför var det också i den miljö som planerna på ett organiserat brandförsvaret växte fram. Den 9 augusti 1935 sammanträdde en interimsstyrelse med 3 personer från vardera Hammarby och Eds kommuner med uppdrag att förhandla fram ett förslag till kommunalförbund för brandväsendet i de två kommunerna. Deras ansträngningar ledde till att ett förbund bildades. Organiserandet tog därefter vid, planerande av brandkårens storlek och sammansättning innebar att bygga upp en brandkår bestående av brandchef, en vice chef, två underbefäl och tretton brandmän. Kommunalförbundets brandkår benämnd "ELITBRANDKÅREN" skulle utgöra första uppbådet och Optimus - sedan länge - befintliga industribrandkår skulle vid behov ställa upp som reserv. Optimus hade även tidigare ryckt ut till bränder i kommunen med hästanspänt utryckningsekipage.

Den nybildade brandkåren hade att börja från scratch. Brandstation byggdes inom Metallverkets område och 3000:- disponerades för bygget som hade plats för två brandbilar och en motorspruta. Utrymme för brandmännens personliga utrustning var minimal och enligt hörsägen delades det ut en och annan "rak vänster" när larmrocken skulle på. Fresta kommun hade nu vaknat till liv och bad om hjälp med att upprätta ett förslag till brandskydd även för Fresta. Förbundsstyrelsen beslöt att föreslå Fresta att söka inträde i förbundet och i juli 1936 blev även Fresta med i förbundet. Brandstationen fick duga

ända till 1960 då den nya stationen vid Björkvallavägen invigdes. Brandförsvarets andel i den kommunala utdebiteringen utgjorde 1936, 6 öre/skatteskrona, när Fresta kom med kunde man sänka detta uttag till 5,3 öre. Hela brandförsvarets budget hade en omslutning av 3278 kronor och 28 öre. Årsarvodet till brandmännen var 25:-. Vid övningar utgick en timpenning om 1:- och vid utryckning 2:-. Reglementet för ELITKÅREN var minst sagt stenhårt. I brandkåren var man nära nog

livegen, bunden till arbetet och hemmet i kommunen som man inte fick lämna utan tillstånd. En hedrande vandel och sundhet var givna villkor. Felande skulle förhöras i närvaro av vittnen och kunde straffas med löneavdrag, avsked kunde också komma ifråga. Brandmännen deltog med mod och djärvhet vid förekommande släck- och räddningsinsatser och värjde inte i första taget för farorna. I reglementet var också inskrivet: "Befäls order skall genast utan tvekan utföras, även om fara hotar". Vanligtvis behövde inte sådana order ges. Brandchefen gick oftast själv före och visade vägen.

Brandcheferna under åren 1936 - 1960 var arvodesanställda och tillhörde vanligtvis personalen på Väsby Verkstäder. Administrationen bestod av en politiskt vald direktion med brandchefen som adjungerad sakkunnig ledamot. Detta gällde till 1952 då Hammarby, Ed och Fresta kommuner slogs samman till Upplands Väsby kommun och en brandstyrelse om fem man tillsattes för kommunens brandförsvaret.

Beträffande brandkårens utryckningar och händelseförlopp vid olika bränder finns inte mycket dokumenterat för tiden före 1960. För år 1941 finns dock en rätt bra beskrivning av verksamheten. Brandkåren hade under året gjort 14 utryckningar varav ELITKÅREN 11 gånger, Bollstanäsavdelningen 2 gånger och Ståketavd (som då tillhörde Eds kommun) 1 gång.

Materielen på huvudstationen vid Metallverken utgjordes av : 1 bogserbar motorspruta, en öppen brandbil (den första brandbilen i Väsby) inköpt 1936, fabrikat Voisin, pris 2400:-. En inbyggd tankbil för 2000 l vatten och monterad motorspruta, några hundra meter slang och skarvstegar. Alarmeringen av brandpersonalen skedde med luftsiren och utlöstes från telefonstationen när hjälp-sökande kallade på brandkåren.

#### KATASTROF KRÄVDE SJU MÄNNISKORS LIV.

Den hittills värsta branden i Väsby inträffade när det gamla äldershemmet i Fresta brann ner, natten mellan den 14 och 15 februari 1947. Personer som deltog i släckarbetet har berättat om brandkårens fruktlösa kamp. De hade alla "odds" emot sig redan när larmet gick. När brandkåren kom fram var hela huset övertänt.

(Forts. på sidan 5)

	RÄDDNINGSTJÄNST HÄNDELSER INOM ATTUNDA 1995-01-01--1997-12-31		
	UPPLANDS-VÄSBY		
	1995	1996	1997
Brand i byggnad	38	49	39
Brand ej i byggnad	58	92	102
Automatlarm, ej brand	164	147	152
Trafikolycka	28	23	39
Förmodad brand-räddn/undersök	49	52	44
Utsläpp farligt ämne	4	7	15
Annan räddningstjänst	8	12	7
Vattenskada	0	4	6
Falskt larm	3	3	0
Drunkning	1	0	3
Stormskador	2	1	10
Ras	0	0	0
Djurräddning	4	1	3
Annat uppdrag, ej räddningstjänst	20	15	9

(Forts. från sidan 4)

Släckarbetet försvårades av hårt vinterväder med 17 graders kyla. Vatten försökte man få fram från en mindre bäck 850 m bort. Vattentillgången förslog inte långt och vattnet frös i slangarna. Branden för-  
anledde stora rubriker i den svenska pressen, "KOMMUNAL SNÅLHET KOSTAR 7 MÅN-  
NISKOR LIVET ?" Stämningen var mycket upp-  
rörd efter branden med tanke på, att ålderdomshem-  
met ur brandskyddssynpunkt redan dömts ut 1936.  
De förbättringar som föreslagits av en sakkunnig  
kommitté hade avvisats av kommunens fullmäktige.



#### ETT NYTT SKEDE NÄRMAR SIG.

Väsby brandförsvaret har väl alltid kännetecknats av "kommunens snålhet" vilket inneburit att personalen många gånger kommit i kläm och fått ta till "storsläggan". Under 50- talet fanns så stora problem med försliten otidsenlig materiel och utjänta otillförlitliga brandbilar, att brandmännen skrev till brandstyrelsen och avsåg sig ansvaret för utryckningarna. Eftersom jag fortfarande är intresserad av ett bra brandförsvaret, känns det ibland som om "storsläggan" inte helt spelat ut sin roll, utan skulle kunna vara användbar även i dagsläget.

För 619000:- byggdes den nya "brandstationen" på Björkvallavägen. Byggnaden innehöll även andra verksamheter vilket medförde stora problem när brandförsvarets lokalbehov snabbt ökade. Den 1 mars 1960 avgick den siste deltidsanställda brandchefen och kommunen förhandlade med Sollentuna om gemensam brandchef för de båda kommunerna och så blev det. 60- talet började med en försiktig omvandling av brandförsvaret, med sikte på en mera yrkesinriktad verksamhet. Kommunens snabba expansion och utbyggnad samt den nya räddningstjänstlagen med skyldighet att ingripa, avvärja och

(Forts. på sidan 6)

#### Brandmästare eller skogsförman

En brandmästare har alltid kallats skiftledare ända tills vi ändrade namn till Brandkåren Attunda. Nu kallas han plötsligt skiftesledare både i tal och skrift bl.a. i senaste numret av attundabladet.

Är inte ett skifte en yta-areal? Skift däremot är ett lag, alltså heter det väl skiftledare.

Skiftesledare = skogsförman = rättare vid ett jordbruk.

Skiftledare = lagledare.

Skrivet av skiftmedarbetare 232 Björk.

I detta nummer av Löpelden handlar sturespalten om två ordbindningar som i sanning berör oss som yrkesmän. Den ena kommer återigen från Sten Andersson (är han på väg att bli ordinarie) och den andra från Curt Björk.

#### Brinna upp eller ner ?

För att råda bot på alla tvivel och missförstånd skall begreppen härmed redas ut- Under lång tid har rykten spridits, tvister uppstått och okunskapen grumlat vårt annars så professionella skrä.

För att börja med den mest grundläggande semantiken, vill jag först framlägga definitionen för verbet

Brinna (brann, brunnit) = "Helt eller delvis förtäras av eld under avgivandet av hetta"

Så långt är vi nog alla ense.

Men när man bildar partikelverb av "brinna" börjar åsikterna gå isär. I frasen "brinna upp" har ju riktningens betydelsen "upp" gått förlorad på samma sätt som i "torka upp" och "äta upp". Partikeln "upp" markerar nu istället att aktiviteten nått fram till ett resultat. Lösningen vore väl elementär om vi nöjde oss med denna grammatiska bas. Livet skiljer sig dock ofta från alla skrivna teorier och bestämmelser, så för att inte fastna i det av oss väl kända strutsstadiet måste vi blicka ut i verkligheten och se hur man praktiskt behandlar begreppen. Till min hjälp har jag nyttjat massmedian och dess påverkan. Genom att läsa igenom pressartiklar från -76, -87 (bara DN), -95, -96, -97 och -98 innehållande över 35 miljoner ord har jag studerat i vilken kontext olika partikelverb byggda på "brinna" påträffats.

Efter tolkning och sammanställning av data ser jag nu med glädje fram emot ett enat och professionellt språkbruk enligt följande:

Hus, byggnader, fabriker och kyrkor	brinner ner
Bilar, personer, olja, luftskepp och bokföring	brinner upp
Orgasmer, gevärsskott, tak och bjälkar	brinner av
Djur, personer och tillhörigheter	brinner inne
Dörrar, väggar och golv	binner igenom
Stearinljus och vedbraser	brinner ut

TIPS: För att slippa läsa igenom 35 milj ord kan man numera använda maskinell sökning via Internet. Göteborgs universitet erbjuder konkordanssökning ur dagspress och skönlitteratur. Du kan söka på fristående ord och på fraser. Vill du t.ex. veta hur ofta ordet "barnfödd" förekommer så får du på några sekunder svaret: 9 ggr i dagspress och lika många i romaner. "Blommöten" ger dock ingen träff över huvudtaget. Söker man på "personalpolitik" ser man att det knappt förekom på 60- och 70-talet, men att det är vanligt förekommande nu på 90-talet. Den numerära statistiken ser ju bra ut så långt, under förutsättning att man förknippar ordet med positiva egenskaper, men tittar man på kontexten runt det sökta ordet finner man att majoriteten av artiklarna är negativt riktade mot arbetsgivaren. Var det alltså så att begreppet inte behövdes på 60- och 70-talet ?

Har du själv några ord du vill veta mer om, logga in dig på nätet och öppna [ [www.spraakbanken.gu.se/](http://www.spraakbanken.gu.se/) ]

Väl inne klicka på "språkbanken konkordanser-webbsökaren"

Lycka till !  
SAND (217)

## Glada pensionärer

Onsdagen den 24:e mars ägde en stor avtacknings ceremoni rum i Barkarby. Här delades presenter, ryggdunkar och handslag ut både här och där.

De som fick mest av den varan var, från vänster till höger, **Anders Bide** förman grupp 2 JÄ, **Leif Hagelin** brandman grupp 4 SO, **Åke Patomella** brandinspektör JÄ och **Bernt Carlsson** brandmästare grupp 3 JÄ. Uppmärksammade blev också **Lars Anderman** kommunsamordnare och **Bengt Andersson** Brandinspektör SO som båda valt att gå till andra brandförsvär.

Alla andra viamlare fick förutom en bit riktigt god mat trevligt sällskap i form av arbetskamrater från alla stationer. Även en hel del redan avtackade pensionärer kunde siktas i den tidvis svåra trängseln.

Löpelden vill passa på att önska lycka till i den nyvunna pensionen !



(Forts. från sidan 5)

begränsa skador på människor, egendom och miljö, innebar en stor, **men rolig**, arbetsbelastning för alla i kåren.

Först 1971 hade brandstyrkan i heltidstjänst fått sådan numerär att dygnstjänst kunde inrättas, tjänstgöringstiden var 72 tim/vecka. Vaktstyrka: heltidsanställd personal: släckledare + 1 - 2 man , 1.5 min , deltidsanställd personal, 1 + 6 man, 5 min.

Det dröjde ända till 1979 innan yrkeskåren fått sådan numerär att den självständigt kunde genomföra livräddnings- och släckinsatser. Antalet utryckningar ökade under 60- och 70- talen från ca 30 till 300 per år.

## NYA TIDER.

Man skulle kunna säga att Väsby Brandförsvars historia slutar i och med 1979. Då upphörde nämligen brandförsvaret att verka med egen brandstyrelse och organisation. Den 1 januari 1980 uppstår Sollentuna - Upplands Väsby Brandförsvär med Sollentuna kommun som huvudman. Deltidskåren i de båda kommunerna entledigas och detta kompenseras med en utökning av heltidspersonalen, vilket i princip innebär att både Sollentuna -och Väsbykårens heltidsstyrka fördubblas. Lokalfrågan för Väsbykåren blev minst sagt akut och gamla Snabbtvättens och polisens lokaler fick i en hast byggas om. Jag förmodar att de som var med inte har glömt den "detaljen". Här tänker jag sluta för det som hänt senare känner väl de flesta till, eller kan fråga någon arbetskamrat som fortfarande är i tjänst.

Som framgår av historien har det skett stora förändringar genom åren. Jag hoppas att alla visioner, projekt och idéer om samverkan - som pågått rätt länge - leder till något bra, så att alla kan få känna den arbetsglädje som är så nödvändig för att kunna göra ett bra jobb.

Tack för ordet / "Renis"



Grupp 1 : Anders Lejon, Erik Spjut, Rolf Juhlén, Roland Wolff, Benny Söderberg, Bo Biguet.  
Saknas: Lars Wikström, Tony Heerman, Tony Lundberg.



Grupp 2: Lars-Erik Kroon, Jerry Nyberg, Mikael Bergman, Leif Sundström, Kenneth Lundin, knästående: Bill Seimert, Göran Göransson, Patrik Drage, Tony Arkenstrand.

**RAPPORT FRÅN FUNKTIONSANSVAR; FYSKRAV / TESTER.**


” Det som göms i snö kommer upp i tö,.....”

Visst är det härligt med vårkänslor. Kulan i luften, damma av löparskorna...  
Möjligheterna ökar, badsäsongen närmar sig, in med magen ut med bröstet !

Sen sist har en del av våra ”fysgrabbar” hunnit bli legitimerade testledare. Grattis !

Vi kommer genast att utnyttja möjligheten att ge dem praktik genom **löpbandstester** på all utryckningspersonal. För att vara godkänd rök-kemdykare krävs det godkänd löpbandstest enligt de krav som Brandkåren Attunda ställt. (Samverkansgruppmöte 20 april, beslut veckan efter).



**Idrottsskadeväskorna** har kommit på plats.  Se till att de finns tillgängliga så att de verkligen tas med på samtliga fyspass. Vi har redan sparat ett par sjukskrivningsdagar tack vare snabb hjälp vid akut skadetillfälle.

**Styrketesterna** har satt igång ute i skiften. De testerna gör vi mer för att pejla läget hur vi ligger till i förhållande till de krav som Sollentuna Brandförsvaret haft tidigare och som kårerna runt om Stockholmsområdet har som minimikrav för sin personal. Meningen är att vi till hösten ska ha en klar bild över de krav som vi i Brandkåren Attunda ska ställa på vår personal och vilket åtgärdsschema som ska gälla vid de tillfällen vi av olika anledningar inte når upp till kraven.



Det som just nu står för dörren är **kostinformation** från Kungsörnen som jag letar formerna för att gå vidare med.

**Spinning** på Studio Norrviken finns för intresserade, anmälan till förman på

Sollentunastationen.

**Uppvärmning och stretching** hoppas jag fungerar som det ska. Tänk på att ett tag till, var rädd om den !



kroppen ska hålla

Detta för nu !

Slå gärna en signal om Du har synpunkter eller undrar över något.

Göran G.  
070 421 03 49

Okey stretching, stretching. Men alla vi som helt enkelt inte verkar bli mjukare. Som fortfarande ylar när vi klipper tånaglarna och som inte är i närheten av att kunna sitta bekvämt med raka ben på golvet. Vad skall vi göra ?  
Att Rom inte byggdes på en dag är för Löpelden helt ointressant och har därför lagt ned mycket möda på att hitta genvägar till den perfekta kroppen. Praktisera nedanstående övningar regelbundet så kan ni snart kvala in till Idla flickorna !

### Vardags stretching

Övning	Muskelgrupper
Växla med fel hand	Skulderbladen
Peta örat med fel hand	Triceps
Slå bankomatoden med hämlarna	Lårens baksida
Peta tåludd bakom ryggen	Lårens framsida
Koppla, bromsa och gasa med hämlarna	Vaderna
Äta sittandes på golvet	Lårens baksida, ryggen
Stiga i bilen från baksätet	Samtliga
Sova med händerna bakom nacken	Bröstmuskeln



Grupp 3: Tomas Lindqvist, Lars Björkman, Lars Malmqvist, Lars Lennholm, Olov Carlsson, Ilkka Tiainen,

Saknas: Håkan Bodmark, Kenneth Bergqvist, Jonny Steiding.



Grupp 4: Mats Josefsson, Kristoffer Wilde (räddningsman) Kjell Ran, Tony Lundberg (grupp 1), Rikard Wittberg, Jan Eriksson, Göran Lenthamre.

Saknas: Paul Kullman, Bo Frejd.

### En brandman och kompis slutar.

Kaj Roswall, 53 år ung, slutar sitt jobb i brandkåren. Hans knä håller inte längre för fotboll och utryckningstjänst. För att inte riskera de närmaste 50 årens golfspel satsar, alltid lika glada och positiva, Kaj på ett nytt jobb.

Vi önskar Kaj lycka till i framtiden och hälsar att han alltid är välkommen till brandstationen, inte bara i samband med utgångar och Ålandsresor.

Varma hälsningar från arbetskamraterna på Väsbystationen.

### Cirkeln är sluten !

I och med detta så har alla stationer fått sitt och nu är frågan vilken sorts tidning man kan vänta sig i kommande nummer. Skall Löpelden hänge sig åt tung grävande journalistik som vi kan se i ex. stripeas eller en mera lättsam bevakning a'la Hänt i veckan ? Skulle det kännas fint om nästa tidning uteslutande behandlade skogsbrandsläckning ? Brandvattenförsörjning på hela mittuppslaget ? Eller skall vi i stället satsa på skrönor, floskler, öknamn och framletande av gamla garderobslik (finns den glosan ?).

Korsord, krypto, horoskop, kultursida, annonser är ord som far genom mitt huvud. Hur skall vi ha det ? Kan fler funktionsansvariga finna ett forum i Löpelden ?

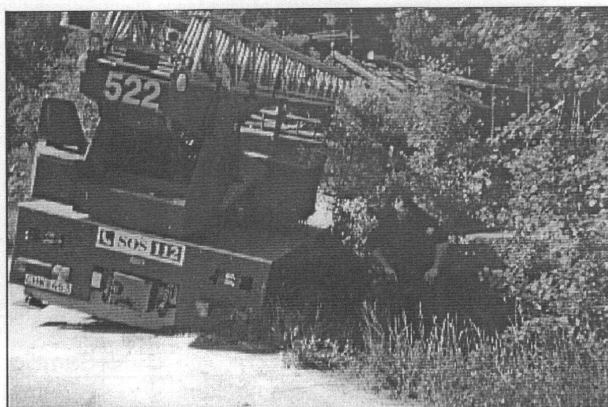
Jag skulle gärna se att ni började använda Lotus notes när ni vill skicka in något till tidningen. Nu när vi är sammankopplade så har tillgängligheten till eder redaktör ökat betydligt. Jag kollar min post och reagerar fort.

Jag kan också tala om att den väldigt inofficiella tävling mellan stationerna i antal spontana insändare leds av Järfälla. Sollentuna kommer på andra plats. Bro på tredje och Väsby ligger på en iskall sistaplats.

Redaktör Kroon

Snart är den förbannade sommaren här. En satans pest och plåga.<sup>(Sändh/Zetterholm)</sup>

Riktigt så illa skall det väl inte behöva bli men visst ställer det till problem när lövverken skymmer verkligheten. I det här fallet diket. Fordonets snedställning talar för sig själv och endast ett, citat "tränat tungbärgaröga" slut citat, kunde rädda den penibla situationen utan yttre inblandning. Brandkårens egna ingenjörstrupper ryckte ut och byggde en bro tvärs över diket. Personen som poserar i buskarna saknar huvud (oklart om det satt på plats före grundstötningen) och vill på det sättet vara alldeles ohyggligt anonym. Ren otur att en hungrig reporter råkade jogga förbi vid fel/rätt tidpunkt.



Kroon