

BERGROLET

Personaltidning för CVA-UHF
Nr 4 1968 • Årgång 19



SOMMARENS
SISTA
STRÄLANDE
SOLROS



BRAND- OCH RÄDDNINGSRAPSODI.

1. Skadad förare lyftes ur nödlandat fpl 32. — 2. Terrängkörning. — 3. Allvarligt bilhaveri. — 4. Brinnande buklandat fpl 29. — 5. Släckning av bränslebrand. — 6. Motorskötsel. — 7. Räddning av medvetlös förare ur fpl, som slagit ned på sjö.

Se sidan 6.

FÖDDE INOM CVA

EN SON eller DOTTER
Familjen Hjort

Endast få utvalda vid CVA har
sett barnet

Omslagsbilden:

Sommarens sista strålände solros, som blommor åt Hjort som blommor gjort (vid södra gaveln av vapenbaracken).

BERGTROLLET

Personaltidning för Centrala Verkstaden Arboga, och FMV-F:UH, Förrådsbyrån, 732 00 Arboga.

Ansvarig utgivare:
CCVA v. dir. **A Högfeldt**

Redaktör:
Ragnar Fr Bengtson
Tel. 494

Redaktionskommitté:
Gunnel Rydeborg, tel. 400, Carl-Rickard Ekblad
tel. 106, Carl-Hugo Dahlström tel. 169, Gunnar
Gustavsson, tel. 272, Christer Nilsson, tel. 401

Klichéer: Ljungklichéer, Örebro

Tryck: Arboga Boktryckeri AB, Arboga, 1968

HJÄLMARENS SKRÄCK ÄN EN GÅNG



Den illa formulerade tävlingen om rovriddarens vikt har givit ett svar, men ej från Arboga utan från redaktören för Kockum-Information. Han skriver:

"Hänsyftar rubriken på fisken — eller på fiskarna? Fiskare nr 1 väger 74,5

kg. och nr 2 något över 77 kg. Gäddan hamnade väl på sophögen, förmodar Bergtrollets Skånska kollega.

Rolf G. Kittel'

Rätt svar är att Sigvard Karlsson väger 74,5 kg. Lennart Larsson väger 80 kg. Gäddan väger 9 kg. Av den senare föll nog som't på hälleberget.

Då vi inte kan bevisa redaktör Kittels bekantskap med rovriddarna utan få tro på mycket god bedömningsförmåga kan vi bara gratulera till resultatet och tillstålla honom utlovat pris.

Tävlingens avsikt var annars att få fram en ännu större och fulare fisk.



En glad pensionär

John Steen lämnade CVA vid semestertidens början som ålderspensionär tillsammans med en del andra. Steen har låtit höra av sig från sitt sommarställe på Nämdö och stortrivs med tillvaron.

UR CVA-CHEFENS DAGBOK

Hänt se'n sist

Telehallen

Skyddstak för marktlemateriel har uppbyggts vid telehallens södra gavel.

Läktaren har färdigbyggt. El-installation pågår.

Uppställningsplatsen för PS 15-materiel har hårdgjorts. Skyddstaket skall vara färdigt före november månad.

Motorsektionen

Motorprovanläggningen för RM9 har provkörts och är klar för produktion.

med speciell inriktning på teleinstrumentunderhåll.

6 september

... Riksdagsman Hans Hagnell och ombudsmannen i Metalls avd 72 Torbjörn Harlin, Arboga.

... brandcheferna i Västmanlands läns Brandförsvarförbund, som i samband med årsmötesförhandlingar i Arboga kom på studiebesök.

9 september

... Civilingenjör R Klitte med representanter från FMV-F:UHD, F:MO och F:UHF, för en teknisk-ekonomisk genomgång av underhållsinsatser motor RM6 samt en redogörelse för CVA resursplanering för turboaxelmotorer.

Besök av ...

27 juni

... Messieurs Marcel Assimon och Jacques Lefebvre, CFTH, Paris, för att diskutera installation av radarmateriel.

2 juli

... v Brandchefen Jan Andersson, Västerås, för sammanträde gällande brandskyddsfrågor.

8 augusti

... Major B Ruben, FMV-F:EL, kaptenerna S Pettersson och B Lindblad, FS/Plan, för att studera provning av radarmateriel.

14 augusti

... flygingenjöraspiranter, för studiebesök.

15 augusti

... Chefredaktör Tord Wallström, Arboga Tidning, för intervju.

... deltagare i kurs för instruktörer i brand- och räddningstjänst, som fick information med bildföreläsning av CVA verksamhet.

Den 2 september upprepades informationen till deltagare i kurs för räddningsledare/flottiljpoliser.

22 augusti

... Verkstadsdirektör Sven-Ake Lilja, FFV/CVM.

29 augusti

... Avdelningsdirektören Joel Göransson, Universitetskanslersämbetet



CVA nya reklamfolder studeras av fr v Svenska Metallarbetarförbundets ombudsmannan Torbjörn Harlin, FCTF:s vice ordförande Karl-Henry Pettersson, FCTF:s ordf Ingvar Johansson, riksdagsman Hans Hagnell, verkstadsdirektör Anders Högfeldt, övering Carl-Rickard Ekblad och övering Lars-Harry Larsson vid besök den 6 september.

(UKÄ), chefredaktören tekn lic Owen Andersson, Tidskriften Verkstäderna, och överingenjören Ake Dahlin, FFV/HK, för studiebesök

misk genomgång av underhållsinsatser motor RM6 samt en redogörelse för CVA resursplanering för turboaxelmotorer.

ÅLDERSPENSIONÄRER



Förste verkmästarna Ragnar Engvall och Folke Larsson, två välkända CVA-profiler, har nått pensionsåldern och lämnat sina poster. De avtackades vid en liten sammankomst på Gyllene Balken den 15 augusti. Båda anställdes vid CVA redan invigningsåret 1945. Larsson hade innan dess deltagit i byggandet av CVA och Engvall kom över från Flygförvaltningens dåvarande flygverkstad i Ulvsunda.

På CVA har Engvall basat för verkstadssektionens snickarverkstad och

Ragnar Engvall och Folke Larsson, två hedersmän som lämnat CVA.

Larsson för driftavdelningens byggnadsgrupp. Verkstadsdirektör Högfeldt tackade dem i varma ordalag för deras värdefulla arbetsinsatser. "Det blir tomt efter er, men jag hoppas ni känner att ni varit uppskattade", yttrade han bl. a. Tack och välgångsönskningar framfördes även från representanter för FCTF, Arbetsledarsektionen och resp. avdelningar.

Med stora blomsterfång avtågade de två blivande pensionärerna, båda pigga och vid god vigör. Larsson skulle hem och pyssla om sitt hus, och Engvall, som kände sig ressuren, hade Österrike som närmaste mål.

Projekt ROBERT

"Robert" är täcknamnet för en provningsutrustning avsedd att användas i samband med provning av Rb 68. Att den fick heta Robert berodde på att Robert hade namnsdag samma dag projektet påbörjades.

Utrustningen har konstruerats och tillverkats av CVA på beställning av Flygmaterieförvaltningen för att placeras vid TELUB, som är huvudverkstad för Rb 68.

Robert består av fem delar: Elektronikprovutrustning, stötprovutrustning, tryckprovutrustning, läckageprovutrustning och konditioneringsutrustning.

Varje del har speciell teknikinriktning. Från början ansågs det därför lämpligt att produktorganisera projektet och detta visade sig vara ett lyckokast. Vi fick på så sätt en god överblick över projektets framskridande både ur teknisk och ekonomisk synpunkt.

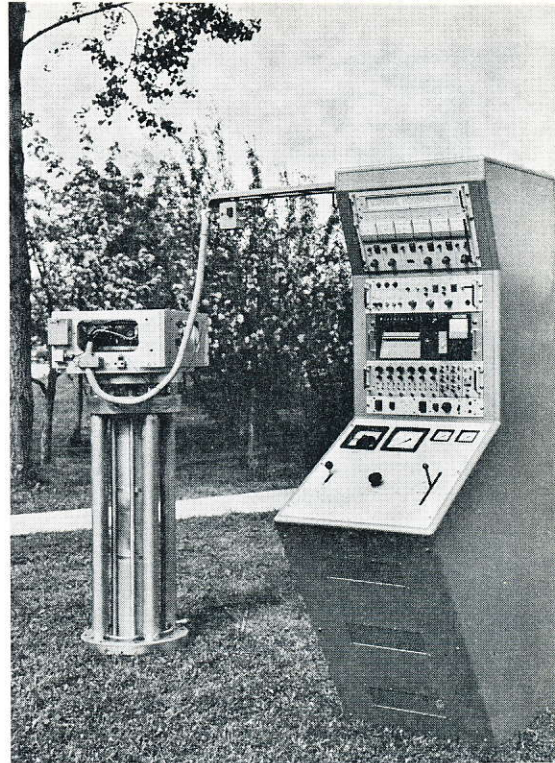
Lars Gustavsson har tjänstgjort som projektledare. Konstruktionsansvarig för elektronikprovutrustning och registreringsdelen i stötprovutrustningen har varit Göran Gustafsson, för stötmaskinen Kjell Andersson och för övriga delar Ingvar Bergström.

Som teknisk rådgivare och Rb 68-specialist har Arne Moberg fungerat.

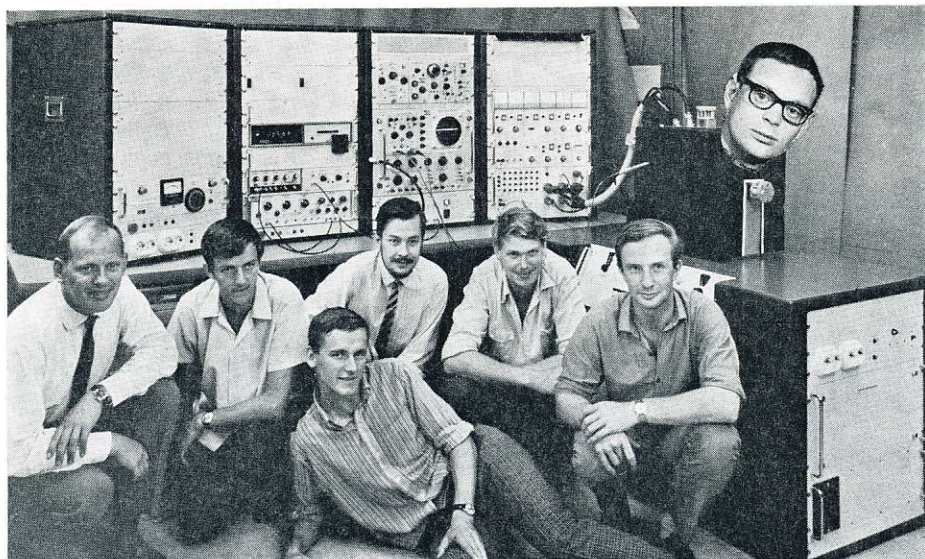
Den volymsmässigt största delen av "hårdvaru"-arbetet har utförts i Radarbaracken av mättekniska detaljens konstruktionsgrupp i samråd med expertis från andra tekniska detaljer inom CVA.

För "mjukvaran" har konstruktionskontoret och normaliekontoret ansvarat. Nätverkplanering och resultatuppföljning har robotplaneringen haft på sin lott. Därutöver har materiellab, målarverksad, snickarverkstad m. fl. bidragit med hantverksbetonade insatser.

Projekt Robert exemplifierar på ett



Stötprovutrustning, projekt ROBERT. Design: Stötmaskin, Kjell Andersson. Registerutrustning, Göran Gustavsson.



Elektronikprovutrustning, projekt ROBERT. Design: Göran Gustavsson, Arne Moberg. "Fotbollslaget" framför är 503 konstruktionsgrupp fr. v L. Brendling, K.-G. Karlsson, G. Gustavsson, A. Lundberg, E. Hansson. Liggande: K. Bergström. Infälld: A. Moberg.

utmärkt sätt CVA:s resurser att genomföra projekt av typ nytillverkning. Resultatet av projektet visar att konstruktionsuppdrag av denna typ är väl anpassade till CVA:s verksamhetsområde. Robert är i sig själv en specialtillverkning, men vissa delar ur Robert kan emellertid användas i andra sammanhang. Så har t. ex. Statens Trafiksäkerhetsverk köpt en modifierad variant av mätförstärkarna i registreringsutrustningen, att användas vid bilprovning.

På samma sätt erbjuder stötprovmaskinen kombinerad med registreringsutrustningen en "paketlösning" inom miljöprovningområdet. I dagens läge finns inga andra sådana "paketalternativ" på marknaden.

CVA har även vissa möjligheter att få leverera ytterligare en Robert, men hur det går från framtiden utvisa.

L. Brendling

Lödkurs

Jag tänkte försöka att pränta en vers, med sikte på lod, fluss och annat pervers. Man satt där och vändas — fick brännhål på armen ibland kom en dj-kel och sa: "Öka värmen."

Då tänkte man: "Vem är nu denna figuren?"

Jag fastna med fingret i "skoklämfixturen".

"Och nu har du hack i varenda kardel och lodet har gjort halva ledningen stel."

I prov nummer 2 var det trångt ska ni tro.

och allt skall ju hända när "synarn" ska "glo".

När skarvdonet i "onda ögat" fick titten "det sitter en tamp lös precis in i mitten."

När prov nummer 3 kom, jag tänkte som så, det måste bli bättre än prov nummer 2. Jag kämpade heligt liksom en besatt en och sov gjorde ja inte heller den natten.

På prov nummer 4, med Koaxialen då trodde jag nästan jag skulle bli galen. Jag tittar ifrån och ser något vid porten, "är f-n här männtrö?" — nej det var bara hjorten!

Med prov nummer 5 blev det tryckt i kretsen, först frös jag, men blev vad det led mera svett sen.

Och nog var det nära man ville ge upp när alstret blev testat i Jacobssons lup.

Nej, nu ska jag börja med motstånd ett tag, man blir ganska deppad av hugg och av slag.

På prov nummer 6 kände jag mej som hemma.

Betyget? Ja, det är en annan 5:a.

Nu kommer refrängen på blod, svett och tårar, med tankar som gärna ens panna djupt fårar.

Om två år då sitter man åter med kval, ska sånt kunna kallas för "vettig moral?"

Bengt Harlén
Avd 257

CVA - triumf i Strängnäs

Försvarets Fabriksverks Idrottsförbund, FFV-IF, har årligen idrottsmästerskap. De tre centrala verkstäderna uppträdde nu för första gången och IFFA-segrade som bästa förening bland produktionsenheterna.

Årets mästerskapsarrangör, Åkers Krutbruks-IF, kallade till tävlingar i bordtennis, fotboll och skytte. 13 föreningar anmälde sig och ställde upp vid P10 i Strängnäs lördagen den 31 augusti. Allt som allt deltog 250 man.

Bordtennis

Själva tävlingarna i bordtennis var förlagda till Åkers förnäma idrottshall. På 9 bord tävlades samtidigt. Spelet var delvis mycket hårt och vissa spelare fick gå många matcher innan det var slut. Mästaren Nils Peterson från IFFA-CVA spelade 15 matcher med tillsammans 31 set, en mycket stark prestation. Utöver lagtävling var det också individuell utslagstävling, som Peterson också tog hem.

Resultat: Lagtävling

1. CVA	7	mästerskapspoäng
2. GF	5	"
3. FSK	4	"
4. CVV	3	"

Individuellt

1. Nils Peterson CVA (FVV-mästare)
2. Kurt Granlund GF
3. Anders Annetorp GF

Fotboll

Fotbollen spelades på liten plan (handbollsplan) och med 7 man i varje lag. 12 föreningar hade anmält sig, men endast 10 ställde upp, varibland de tre centrala verkstäderna. Morgonen hade börjat med ett strilande regn och P10:s gräsmattor var såphala. Tävlingsledningens hade i de allmänna bestämmelserna föreskrivit endast gymnastikskor eller dubbade sådana, vilket ledde till många vurpor och elakartade sträckningar. Detta bidrog till att spelet inte blev så hårt, som man väntat. Redan i de förberedande kvalificeringsturneringarna kunde man se mellan vilka föreningar, som slutstriden skulle ske. CVA vann glänsande över tvätteriet i Karlstad. Christer Nilsson gjorde två mål och Kurt Bergström ett efter en fin framskjutningsserie av Christer Nilsson över Ove Karlsson till Kurt. CVM slog gevärsfaktoriet med 3-1.

I slutspelturneringarna blev torpedverkstaden besegrad av CVA med 0-2 och huvudkontoret av CVM med 0-1. Till finalen återstod således CVM mot CVA om mästerskapet. Matchen blev också hårdare än alla föregående och

växlade ideligen spelet mellan de båda banhalvorna. Allt tydde på att det skulle sluta oavgjort, men under den sista periodens sista minuter lyckades CVM att skjuta in bollen med fart bakom en skymd målvakt. Därmed var CVM årets mästare i fotboll.

Resultat:

CVM—FSK	1—0
GF—TvÖg	1—3
CTV—CVA	0—2
ÅKB—TvKd	2—0
TvÖg—ÅKB	6—2
GF—TvKd	1—3
FSK—CTV	1—2
CVM—CVA	1—0 <i>final</i>



Christer Nilsson (2) försöker med flaxande armar flyga efter bollen, medan Curt Bergström (9) intar bättre position.

Placering

1. CVM	7	mästerskapspoäng
2. CVA	5	"
3. CTV	4	"

Skytte

Skyttet var uppdelat på tre vapen, K-pist, gevär och pistol. Tävlingen var dels individuell på varje vapentyp samt på resultatet av tre vapen tillsammans

dels i lag på resultatet av tre vapen.

K-pist-skyttet missgynnades av tidigare nämnt morgonregn. De, som sköt senare på dagen hade bättre tur. Tävlingen avsåg skjutning en precisionsserie på 10 skott samt 6 skott i snabbserie på 100 meters avstånd mot 10-ringad tavla. Mästare blev C. G. Sandberg, Ö, med 159 poäng. Närmast kom H. Larsson, CVA, med 158 poäng, vilket resultat han fick dela med 3 andra. Träffbilderna avgjorde dock att Larsson var klar 2:a.

Gevärsskyttet glänste med den stora sensationen att alla manliga deltagare slogs i grund av en dam, Anita Lindberg, huvudkontoret. Hon presterade 198 poäng med 19 10:or på 2x10 skott mot 10-ringad tavla på 300 m. Resultatet är uppseendeväckande, men med de moderna vapnen — de flesta sköt med det nya skyttegeväret Carl-Gustav 63 — har damerna lika stora chanser som män att göra ett fint resultat. Men Anita Lindberg är inte okänd som svensk skyttmästare, hon har utmärkt sig tidigare. Efter henne kom ytterligare

en med 198 poäng, V. Gullberg, CVV, samt 4 man med 197 poäng, varibland CVA:s Bertil Blomqvist, men trots detta blev hans placering endast 6:a.

Pistolskyttet ansågs som det svåraste momentet. 3x6 skott mot 10-ringad tavla på 30 meter låter inte så märkvärdigt, men 174 poäng av 180 möjliga var dagens bästa resultat. L. Löth från CVA gjorde 168 poäng, men det räckte inte till mer än en 6:e placering.

Resultat:

K-pist

1. C. G. Sandberg Ö 159/5
2. H. Larsson CVA 158/10
3. G. Haglund CTV 158/5

Gevär

1. Anita Lindberg HK 198/10
2. V. Gullberg CVV 198/9
3. S. Johansson ÅKB 197/7

Pistol

1. O. Gustaver Z 174/14
2. B. Larsson GF 170/10
3. R. Öberg CVV 169/13
6. L. Löth CVA 168/9

3-vapen

1. B. Larsson GF 522
2. A. Ekfeldt HK 514
3. S. Johansson ÅKB 509
6. L. Löth CVA 507

Lagtävling

- | | | |
|--------|---|------------------|
| 1. GF | 7 | mästerskapspoäng |
| 2. FSK | 5 | " |
| 3. Z | 4 | " |
| 4. CVA | 3 | " |
| 5. CVM | 2 | " |
| 6. CVV | 1 | " |

Prisutdelning

Efter avslutade tävlingar hälsade generaldirektör Gunnar Svärd dem som tävlat, varefter han delade ut priser och förtjänsttecken. Prissamlingen var mycket imponerande. Vandringsprisen, skänkta av Akers Krutbruk, Zakrisdalsverken och Kreditbanken var representativa och väl värda att kämpa för. Sven-Olof Holmström mottog först som ordförande för tävlingarnas bästa idrotts-

ETT VERK AV HACKE HACK-SPETT

Vid kontroll av anläggningar har man funnit antennstolpar med stora hål. Det är en hackspett — den vanliga svartvita med röd kalott, som utfört dessa. Ett exempel är utsågat. Som bilden visar är ingången drygt 1 dm i diameter, djupet rätt in i trät 2 dm och höjden 2 dm, d. v. s. 1 dm rakt nedåt i stolpen. Då dessa hål allvarligt hotar hållfastheten måste stolparna bytas ut, förmodligen till stor besvikelse för hål-

förening en premie på 300 kronor, samt bekransades av misstag med den korv, som är traditionellt pris till bästa skytte-lag. I traditionen ligger dessutom att korven varje år skall växa 5 cm. Redan nu hade den försvarlig längd, men om 20 år är den en meter längre.

Mästerskapspoäng

	Bord- tennis	Fotboll	Skytte	Totalt
1. CVA	7	5	3	15
2. GF	5	—	7	12
3. FSK	4	3	5	12
4. CVM	—	7	2	9
5. Z	2	—	4	6
6. CTV	1	4	—	5
7. CVV	3	—	1	4
8. TvÖg	—	2	—	2
9. ÅKB	—	1	—	1

Trots att IFFA inte hade toppresultat överallt, så kan CVA vara stolt över att ha ställt sig generellt i toppen. Vi hoppas att nästa år skall våra skyttar få tugga korv.



hackaren. Man har också försökt fylla hålen med plastmassa, men då har Hacke kvickt varit framme och gjort nytt hål ovanför. Man undrar just varför stolpar av detta slag skall vara så lockande. Innan hackaren kommit in till mera väl-smakande kärna hade han trängt sig genom 5 cm arsenikimpregnerat virke (0,4) vilket inte borde vara så bra ens för en fågelmage. Det underliga är att det kan vara många hål på samma stolpe och ingången alltid åt samma håll (ca SSV). Inga hål är under 6 meter och inga över 12 m. Någon bosättning i hålen har man inte funnit. Men Hackspetten är mycket folkilsken när han störs, särskilt rädd är han inte utan kan hålla på när teknikern arbetar i stolpen? Vem löser problemet?

Vi beklagar Hacke, men vi kan inte samarbeta.



Den 13 juni blev en verklig lyckodag för många konstintresserade då Färgtrollet hade sin första utlottning.

Aldrig förr har det väl diskuterats konst så livligt bland de anställda som när konstföreningen hade sina visningar på mässen och särskilt under juni när vinsterna utställdes. Nu när de 33 lyckliga vinnarna fått var sin favorittavla kan det vara aktuellt att påminna om höstens konstaktiviteter.

Vi har för avsikt att fortsätta den inslagna vägen och kommer efter hand att visa flera verk av goda konstnärer. När-

Konstföreningen

mast är tecknaren och grafikern, den kände skärgårdsskildraren Roland Svensson aktuell för en utställning.

Sedan tänker vi ta upp någon form av konstcirkel och om intresse finns, även arrangera studiebesök till utställningar och museer. Närmare detaljer kommer att meddelas.

Vi hoppas att konstintresset ytterligare kommer att öka, inte minst med tanke på att nya vinster vinkar vid nästa utlottning i december. Då får alla medlemmar vara med på nytt (däremot får junivinnarna inte vara med nästa juni-dragning, detta för att alla snabbt skall få chans att vinna ett konstverk.)

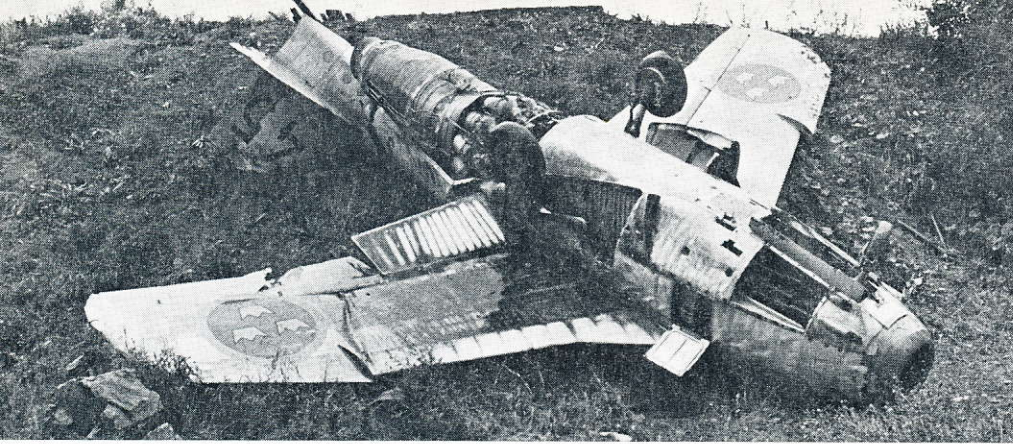
Decembervinsterna kommer att bli av hög klass, huvudsakligen oljemålningar i varierande prislägen. Men för att få en stor vinstsamling behöver vi fler medlemmar i vår förening och det finns många som ännu inte är med. Vi star-

tade visserligen stort med 204 medlemmar, som snabbt ökade till nuvarande antal 240, men vi bör och skall bli betydligt flera. *Låt oss alla, var och en på sin arbetsplats, göra en puff för Färgtrollet och värva var sin ny medlem.*

Avgiften är ju bara 3:— per månad som dras på lönen, en utgift som knappast kan avskräcka. Med 240 medlemmar köper vi konst för minst 8.000:— per år och om medlemsantalet dubblas har vi 16.000:— att fördela årligen. Tala alltså med Dina arbetskamrater och ta kontakt med någon i styrelsen, lämpligen K.-E. Persson, UHF avd. 405, tel. 193, P.-O. Olsson, CVA avd. 952, tel. 187 eller H. Skoglund, DC, tel. 130.

Du vet väl om att även din hustru resp. man får vara med, även om de inte är anställda på CVA, UHF eller DC. Detta ger ju dubbel vinstchans.

Sekreteraren



Plan "havererat" på CVA

Denna uppseendeväckande rubrik skulle man kunnat läsa flera gånger under augusti—september, om det varit allvar. Flygmaterielverkets brand- och räddningsdetalj hade i samråd med FFV och Flygstaben förlagt sin utbildning av brandmästare-instruktörer och räddningsledare-flottiljpoliserna till trakten kring CVA, där det finns idealiska övningsområden. På CVA flygfält, som har långa permanenta startbanor såsom på en flottilj, förekommer mycket liten flygtrafik, varför man kan arbeta där relativt ostört. Omgivningarna för övrigt har terrängformationer, som erbjuder möjligheter till alla tänkbara räddningsövningar. Därutöver finns elevhemmet som en utmärkt förläggning och Gyl-lene Balken, där måltiderna kan intagas.

Kursledning har hela tiden varit byråingenjör R. Skarp med assistans av 1:e brandmästare F. Lif. Under instruktörskursen i aug. hjälpte CVA-personal till att rekonstruera ett antal i verkligheten inträffade haverier. Dessa genomspelades därefter med eleverna både teoretiskt och praktiskt.

Ett av dessa fall var arrangerat på "stentippen". Ett flygplan 29 låg på rygg utefter ena slänten och man såg "förarens" ena arm sticka fram under sittbrunnen. Förutsättningen var, att flygplanet kört av banan och slagit runt vid fältslänten. Föraren var vid liv, men medvetlös. Man såg, att det flödade bränsle från avbrutna bränsleledningar — realistiskt åskådliggjort med dolda ledningar från fotogenfat — och det förelåg risk för att flygplanet skulle kunna glida vidare. I det verkligen inträffade haveriet klarade sig föraren genom att räddningspersonalen gjorde ett snabbt och korrekt ingripande. Denne förare är i dag åter i flygtjänst.

På CVA fick man se hur eleverna först lokaliserade, varifrån bränslet kom

och stoppade tillflödet. Utrunnet bränsle undanfördes genom snabbt uppdragna diken. Under tiden förhindrades brand genom att täcka planet med skum, samt fixerades det med kätting och ställinor. Därefter "pallade" man under vid förarplatsen med fyrkantvirke (rundvirke kan rulla och få planet i glidning) och grävdes föraren fram. Han drogs slutligen ut sedan de 16 olika fixeringarna (fastbindningsremmar, syrgas och telefonledningar etc) lossats. Ett missgrepp här skulle kunnat utlösa katapultstolen och hela räddningen hade varit förgäves. Nu gick det bra och föraren fördes bort med ambulans. Spelet avbröts tidvis för diskussion om rätta handgrepp, alternativlösningar etc.

Eleverna — blivande instruktörer — gick här i en slags brand- och räddningstjänstens högskola. Avsikten är att de i fortsättningen skall undervisa förbandens flottiljpoliserna och träna dem.

Senare delen av augusti och början av september var det flottiljpoliserna, som här centralt vid CVA exercismässigt övades i handling i vissa situationer. Även här var det uppspelning av realistiska fall. Dessutom förekom träning i terrängkörning med olika fordon, klargöring av brandredskap, släckning av olika slag av brand, snabb återställning av startbanor etc. Kursen avslutades med praktiska provuppgifter, som skulle lösas självständigt av 3-mannalag. Det var anordnat 12 stationer som alla skulle passera. För varje prov var anslaget c:a 10 minuter, så det gällde att vara snabb med både beslut och handling. Dessutom var det en ledare vid



"Föraren" utgrävd från sin utsatta plats.

varje station för att kontrollera operationerna efter en uppgjord checklista. Varje fel gav poängavdrag.

En av dessa övningar som arrangerats vid Kvarnsjön förutsatte att två flygplan kolliderat i luften och förarna hade klarat sig ned med fallskärm. Den ene hade blåst upp sin gummibåt och tagit sig upp i den, men där förlorat medvetandet. Den andre låg på en ö med brutet ben. Räddningspersonalen hade en båt till förfogande och det gällde att få båda förarna till den på land väntande ambulansen. Rätt lösning var att två man rodde med sjukvårdsutrustning till ön, spjälade. (Obs ej spjälkade, som det stod i en tidning. Det skulle nog gjort extra ont) benet samt tog honom upp i båten. Sedan fångade man in gummibåten och tog den nödställda på släp. Därvid kunde man redan börja med att göra upplivningsförsök på den medvetlösa.

En annan övning bestod helt enkelt i att stoppa motorn på ett flygplan, som nödlandat och där föraren skadats. Man kunde inte utan större svårighet komma åt reglagen i förarplatsen utan steg. Härvid sprutades helt enkelt vatten in genom luftintaget. Rätt utfört stannade motorn kvickt och vattnet rann ut genom utloppsdelarna. Efter ett sådant motorstopp, kan motorn utan vidare startas på nytt. Lämpligheten ifrågasattes dock, då man nog måste undersöka turbinskovlarna, om de klarat en så hastig nedkyllning.

Genom alla dessa övningsuppgifter fick man ett gott omdöme om kursens uppläggning och hur eleverna inhämtat kunskaper. Samtidigt var det en tävling mellan de olika lagen och man fick fram bästa räddningslag och bäste kurselev. Dessa tilldelades också några små presenter skänkta av FFV m. fl. som premium.

Kursledningen var mycket nöjd med hela kursen och allt på CVA och som en erkänsla för den hjälp brandförman Lennart Johansson bistått med överlämnade ledare och instruktörer en minnesgåva till honom.

Eleverna framförde genom flottiljpolis Olander, FI, sitt tack för både kurs och värdskap samt önskade att dessa kurser måtte upprepas så att all räddningspersonal kunde få del av dem samt att en Försvarets Brand- och Räddningsskola måtte grundas och få fast placering i Arboga.

STATISTIK

Statistik är den vetenskap, som lär, att om en människa står med en fot i en frysbox och den andra på en varm kokplatta så har hon det i genomsnitt ganska skönt.

Red Top.

UNIK GÅVA TILL CVA

År 1942 började arbetet på CVA berganläggning. Platschef under hela byggnadstiden var ingenjör Lennart J. Hägglund. Denne har nu, 26 år efter det den första röjningen företogs, överlämnat som gåva till CVA:s samlingar en kamera för sektionsfotografering och en stenplatta med gravyr.

Under kriget hade verkstäder börjat förläggas i berg. Detta var ju i och för sig inget nytt, men för att detta skulle ske snabbt och effektivt fordrades en ny teknik. Platschefen, ingenjör Lennart Hägglund uppfann därvid en metod att fotografiskt sektionera tunnlar. För detta ändamål användes en Robot-kamera med brännvidd f. 4., som år 1942 var den modernast tänkbara.

Som ett minne från arbetstiden i berget slipades en stenplatta tagen från ett utsprängt block ur huvudtunneln i höjd med tunnel 3. Den visar en mycket vacker bergstruktur. På denna är profilen av huvudtunneln ingraverad i skala 1:100.

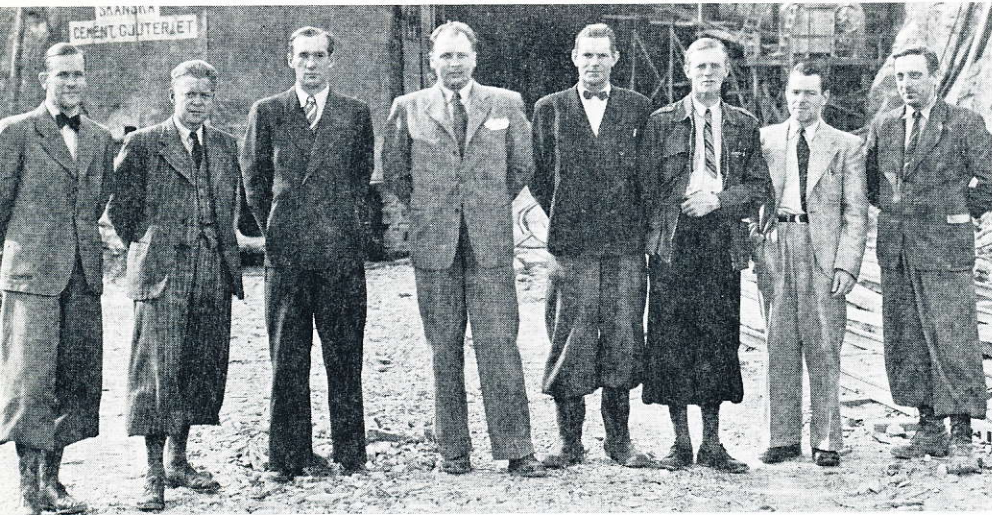
Kamera och stenplatta har av ingenjör Hägglund överlämnats till CVA som gåva och Bergtrollet ber att få instämma i företagets tack.



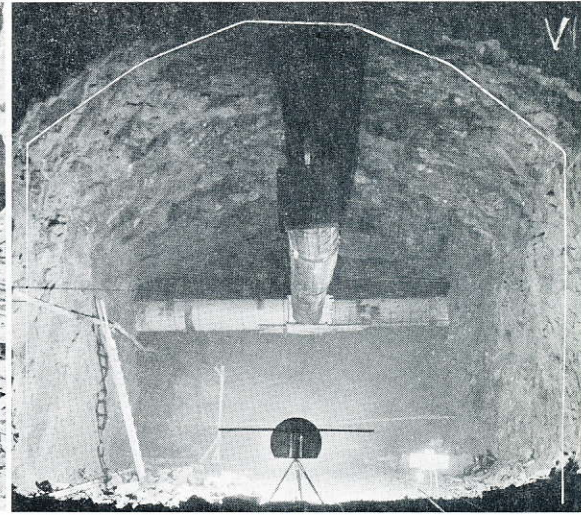
Chefen för CVA provar kameran för sektionsfotografering mot stenplattan från berget vid tunnel 3.

Redan tidigare har CVA mottagit ritningar, kostnadsberäkningar och dagboksanteckningar i original från byggandet av bergverkstaden och flygför-

rådet. Detta var på sin tid den största anläggningen i sitt slag i världen och med de metoder, som användes då, har dessa dokument ett historiskt värde.



Arbetsledarna för berganläggningen med platschefen och donatorn Lennart Hägglund som 4:a från vänster.



Exempel på sektionsfotografi.

KURS I ARBETARSKYDD

Alla ordinarie skyddsombud vid CVA och DC samt skyddskommitténs medlemmar, sammanlagt 42 personer började den 18/9 en 20-timmars kurs i arbetarskydd. Kursen som går 10 onsdagar mellan kl. 15 och 17 behandlar arbetarskyddets organisation och uppgifter med speciell vikt lagd vid våra interna förhållanden. Man läser dels en brevkurs "Arbetarskydd med yrkeshygien" och dels "Arbetarskyddslagen med kommentarer".

Vid grupparbeten diskuteras de frågor och uppgifter som finns i brevkursen, men dessutom tar kursledarna Nils Lifvendal och Manne Andersson upp speciella frågor som berör våra egna förhållanden.

Hittills har intresset varit stort och diskussionerna mycket livliga. Vi kan hoppas på ett än effektivare skyddsarbete i fortsättningen.

Ln

UTLÄNDSKT BESÖK

Diplomingenjörerna Waldimir Ilivitsky, Ingmar Tollet, Pertti Väisänen och fil. mag. Ilkka Haapala från finska flygvapnet besökte UHF i början av augusti för att studera vårt reservdelssystem och organisation.

Byråchefen Karl Hultman orienterade gästerna om den nu gällande organisationen och byrådirektör Seth Norén om ADB och reservdelssystemen.

Avsikten med besöket var att få underlag för ett kommande system i finska flygvapnet.

UHF:s KONTORSFOLK SLOG ...

Måndagen den 12 aug. utkämpades "årets match" i fotboll på CVA fotbollsplan mellan två lag från UHF. I kyligt och blåsig väder möttes nämligen Kontorslaget och Baracklaget för att definitivt tysta allt "korridorssnack" på UHF om vilket lag som var bäst. Väl "kryddade" skrivelser hade veckorna före matchen utväxlats mellan två själv-säkra lagledare, Bosse Engström i Kontorslaget och K. E. Persson i Baracklaget. Värt att notera kring försvaret är att Bosse hade mage (och det har han ju) att avslöja sitt lags spelsätt 1-5-5 för motståndarna. Det är till att vara generös Bosse! Enligt envisa rykten lär vidare en försäkringsagent ha gjort lysande affärer före matchen genom tecknande av grupplivförsäkring.

Som brukligt är vid alla större fotbollsfester utväxlades blombuketter av varierande kvalitet före matchen och exakt kl. 16.30 kunde UHF-chefen Hultman sätta "kulan" i spel. Kontorslaget tog genast hand om initiativet och från första halvlek kan följande noteras:

- 4:de min. Gernandt försöker från sin centerplats få ordning på sina mannar, men stötte på kompakt motstånd, främst på högersidan.
- 9:de min. Adielsson i Baracklaget lämnar planen efter kramp i höger vad. Aldsjö hoppade in som ersättare.
- 10:de min. Kontorslaget tar ledningen med 1-0 genom Stig Larsson.
- 11:e min. Första hejarramsan ljuder över CVA-vallen och övervägande kvinnliga röster hörs.
- 12:e min. Elis Agerlid i Kontorsmålet rör bollen för första gången.
- 13:e min. Dahlman ersatte Hellström i Baracklaget.
- 17:e min. Tägtström tränger Dahlman ojust med frispark som följd. Frisparken kniper Söneby elegant.
- 18:e min. Heimer i Kontorslaget har öppet mål, men slår okoncentrerat utanför.

Halvtid med vila och läsk.

Från andra halvlek kunde följande antecknas:

- 21:a min. Baracken får en hörna som Lenander försöker skruva in på "Nackavis".
- 25:e min. "Buten" Nilsson gör mål för Kontors, men får målet bortdömt av bestämde domherren Wolter Ekstrand.
- 26:e min. Hasse Persson i Kontors visas ut från planen för ojust spel.
- 27:e min. Heimer lämnar planen efter muskelsträckning och följs minuten efteråt av "Buten" Nilsson som fått muskelbristning.
- 37:e min. Bosse Engström sätter på Löth en "bröstvärmare" med straff som följd. Löth gör inget misstag och ställningen är 1-1. Bosse protesterar och blir utmotad från plan av Ekstrand.



Bengt Holmqvist leder hejarklacken liten — men naggande god. • Lagledarna Bo Engström och K.-E. Persson utbyter hedersvimplor och fältmässiga blommor. • Bollen är rund och Seth Norén leder. • Stig Larsson har lagt på en riktig ärta, som Stig Liljekvist parerar. • Henry Söneby rensar nätet från ovälkommen boll.

PENSIONÄRER



Två av UHF:s medarbetare har under den sista tiden avgått med ålderspension.

Fredagen den 5 juli, sista arbetsdagen före semestern, avtackades förvaltare Emil Albert Norrström, som den 31/7 1968 avgår med ålderspension.

Den 31/7 avtackades snickaren Gösta Henry Persson som också avgick med ålderspension.

Tj. f. byråchefen Eric Olsson tackade

Norrström för mångårigt medarbetarskap och samarbetsvilja och önskade Norrström många goda pensionärsår. FCTF:s ordf. Birger Ahlin tackade på föreningens och kamraternas vägnar och önskade lycka för framtiden. Båda talarna överlämnade blommor.

Sektionschefen Gunnar Heimer överlämnade en subskriberad minnesgåva och blommor med tack för de gångna åren.

För Gösta Persson talade byråchefen Karl Hultman som överräckte blommor och tackade för många goda år.

Tj. f. sektionschefen Anders Ger-

randt tackade Persson för ett alltid gott utfört arbete och önskade att hälsan kommer att hålla i sig. FCPF:s gruppordf. Sten Edberg talade å sina och kamraternas vägnar och hoppades på en ljus pensionärstillvaro. Båda talarna överräckte blommor.

Förvaltare Ehrlis Gustafsson överlämnade en minnesgåva med önskan om ännu många goda år.

De båda blivande pensionärerna tackade för uppvaktningen.

Norrström har varit anställd i försvaret under 27 år och Persson under 24 år.



39:e min. Kontorslaget tar åter ledningen genom mål av Stig Larsson.

40:e min. Matchen skulle rätterligen varit slut, men domaren Ekstrand kör vidare.

43:e min. Kontorslaget gör 3-1 på "övertid" av Hellström.

48:e min. Domarens pipa går för både full tid och övertid.

Några matchpoänger

Brytsäkrast: Olle Svensson som visade att gamla brottartakter ännu sitter i.

Snabbast: Gunnar Dahlman som "rundade" Tägtström gång på gång.

Bästa stöt på bollen: Norén.

Mest praktiskt klädd: Lenander som i det kalla och blåsiga vädret hade träningsoverall.

Mest lik Knivsta-Sandberg: Stig Liljekvist.

Snällast: Domaren Ekstrand som tillät mål på övertid.

Styggast: Bosse Engström som ordnade till en straff och sedan protesterade.

Tråkigast: Skadorna och vädret.

Bästa hejarklacksledare: UHF-kamreren Holmqvist.

Trevligast: Det kvinnliga inslaget bland publiken, där sågs bl. a. Eivor Genberger, Majvor Byström och Christina Karlsson.

Värd att tacka: K.-E. Persson som genom sitt friska initiativ satt fart på UHF-arna.

Bästa dribblers: Arnold Andersson som på små ytor rullade boll som Gunnar Gren. Genom denna seger var kontorslaget kvalificerat att möta Bergslaget och naturligtvis hade Bergtrollen en reporter på plats även vid detta tillfälle.

Nils Oskar

Berget—Kontorslaget 5—2

Torsdagen den 22 aug. skulle det avgöras vem som är bäst i fotboll på UHF, Bergfolket eller folket från Kontorslaget? Före matchen fanns det två själv-säkra lagledare, som stenhårt trodde på sitt eget lag. När matchen var slut, fanns det bara en då berguvarna vann en förkrossande seger med 5-2.

Matchen avgjordes troligen redan före avspark då huvudbyggnadens folk blev psykiskt knäckta genom att berguvarna uppträdde i riktiga fotbollströjor, medan de andra uppträdde i nummerlappar som det stod Festis på (det hade varit bättre om det stått Blåbär på lapparna). Före matchen överlämnades standar och i en hast hoprafsade vilda blommor. Segervissheten hos bergslaget kunde utläsas på standarets text — Minne av de oöverbärliga Berguvarna.

Lottningen vanns av berget som valde att spela med solen i ryggen. Redan

efter 6 minuters spel gjorde cf Stig Pettersson 1-0 för Berget efter passning från vi Sten Edberg. Hejarklacken var ej sen att ropa "Heja Stikkan du är vass, vi höjer Dig en löneklass". Om detta kunde infrias skulle Stig kunna bli förmögen på sitt fotbollsparkande, han gjorde nämligen 2-0 i 17 minuten och 3-0 i andra halvlekens 3:de minut och vid varje tillfälle upprepades samma hejaramsa.

I andra halvlekens 8:de och 9:de minut slog Sven Larsson till från sin högerinnerposition och gjorde 4-0 och 5-0 till Bergfolket. Noteras kan att Yngve Carper hade ett rungande skott i stolpen i 11:e minuten och Stig Pettersson träffade ribban i 12:e minuten. Men sen var det slut på framgångarna för berguvarna. Men förenade krafter av domare Wolter Ekstrand och Stig Larsson lyckades kontorslaget reducera till 5-1 efter en frispark 2 meter utanför straffområdet och till 5-2 genom ett straffsparksmål i matchens allra sista minut.

Bra i bergslaget var Stig Pettersson, Sven Larsson, Sten Edberg, "Pompe" Johansson och Arne Hermansson. Kontorslaget hade sina bästa i Stig Larsson, S. E. Järkelid och Bo Hellström.

Domaren Wolter Ekstrand får godkänt och kan nog räkna med förnyat uppdrag vid nästa match.

Ingemar Nilsson

FBU i Arboga våravslutning

Arboga FBU-avdelning hade kursavslutning med en kamratlig samvaro och attraktioner vid föreningsstugan Rosendahl. Detta sammanföll med dess 20-åriga tillvaro. Programmet för föreningens fortsatta verksamhet lovar att bli både intressant och roande.

Redan 1914 började frivillig befälsutbildning i Arboga. Man arbetade då tillsammans med Köping, som blev alltmer dominerande. 1948 — för jämnt 20 år sedan — bröt sig Arboga ut och bildade Arboga befälsutbildningsförening.

men FBU har fortfarande arrendet. Medlemmarna har nedlagt mycket arbete på att iordningställa området. Det är mycket välvårdat och man har t. o. m. odlat både prydnads- och köksväxter. Här, fullt ljudisolerat från Arbogas stadsbebyggelse, har anlagts skjutbanor med alla skyddsanordningar, som lagen föreskriver. Just nu skall göras avskärningar för varje pistolskott, så att de inte skadas av utkastade hylsor från närmaste granne. Detta är enligt de senaste bestämmelserna.



FBU-samkväm: fr v Georg Linell, Lars-Erik Nilsson, Manne Andersson, Gunnar Neuman, Gösta Nätfalk, Rune Larsson, Stig Österberg.

Nuvarande ordföranden Gunnar Neuman var då materielförvaltare.

FBU-stugan Rosendahl fick föreningen genom en skogsförvaltare vid Jädersbruk och har förvaltat den sedan dess. Marken övergick 1967 till Domänverket,

Lokal för lektioner inne i staden har varit svårare att ordna. Till en början disponerades ett kök i Platenska gården. Nu har FBU egen lokal på Lundborgs-esplanaden 12 G.

Utbildningen och verksamheten har

växlat under åren. Nu har hållits kurser i specialvapen, granatkastare, kul-sprutor, granatgevär, motorfordonstjänst, hantering och verkan av "napalm" etc.

1959 startade med stor tvekan ungdomstjänst, vari inbegreps signalutbildning och lägerliv. Det har slagit mycket väl. Större kurser i olika läger landet runt har Arboga FBU-are deltagit tillsammans med andra föreningar.

De kurser, som nu avslutats, var skytte, motorfordonskurs, signaltjänst, automatkarbin AK 4 och vapentjänst. Nya kurser kommer att ta vid. Speciellt framhålles utbildning i stridsteknik, som kommer att ledas av framstående instruktörer från Arméns Underofficersskola.

Vid kvällens träff överlämnades diplom till utnämnda hedersmedlemmarna Georg Linell och Helge Olsson. Den senare var tyvärr inte närvarande. Krister Holmberg och Gösta Nätfalk fick skidskyttemärket i silver, som de erövat under vintersäsongen.

Efter den högtidliga delen och den supé föreningen bjöd på kallades deltagarna till en 5-kamp bestående av pilkastning, löpning med öldrinking, plankmarsch, spikslagning och lungtest. Det sista utfördes som uppblåsning av ballonger tills de sprack. Segrare blev Gustav Joelsson, CVA, tätt följd av Gösta Nätfalk, CVA, vilka därigenom visade, att de hade bästa konditionen.

Förvaltare Linell, en av grundarna, framförde gästernas tack och önskade föreningen en lyckosam framtid. Han hoppades att nytillkomna medlemmar skulle få en god tanke om FBU och att ungdomar bereder sig på att inom en viss framtid överta ledningen och ta upp nya tidsenliga banor.

VÅR OLYMPISKA TRUPP

Vet Ni att CVA ställer upp med 2 man i de speciella Olympiska Spelen i Tel Aviv (ISRAEL) den 30.10—13.11.

Det är Benny Nilsson, Svensk Mästartare i tyngdlyftning — klass fjädervikt och bågskytten Vilho Pukonen. Denne senare ställer också upp i tyngdlyftning — tungvikt.

De israeliska olympiska tävlingarna omfattar 5 grenar, simning, bordtennis, basketboll (i rullstol), bågskytte och tyngdlyftning. Den svenska truppen består av 26 man varav 6 manliga och 2 kvinnliga bågskyttar.

Våra medaljchanser är mycket stora. Benny Nilsson har i liggande ställning

pressat 127,5 kg. vilket torde stå sig bland världseliten och Pukonens framgångar i bågskytte är mycket välkända. Då tyngdlyftning och bågskytte i vissa fall går samtidigt kan Pukonen inte vara med i alla tävlingar. Men han skall skjuta fullt antal pilar i Albion ronda på 80, 60 och 50 yards samt Columbia ronda på 50, 40 och 30 yards (1 yard = 0,91 meter).

Tävlingarna pågår endast varannan dag och de övriga dagarna görs sightseeingturer bl. a. till Jerusalem och Döda Havet.

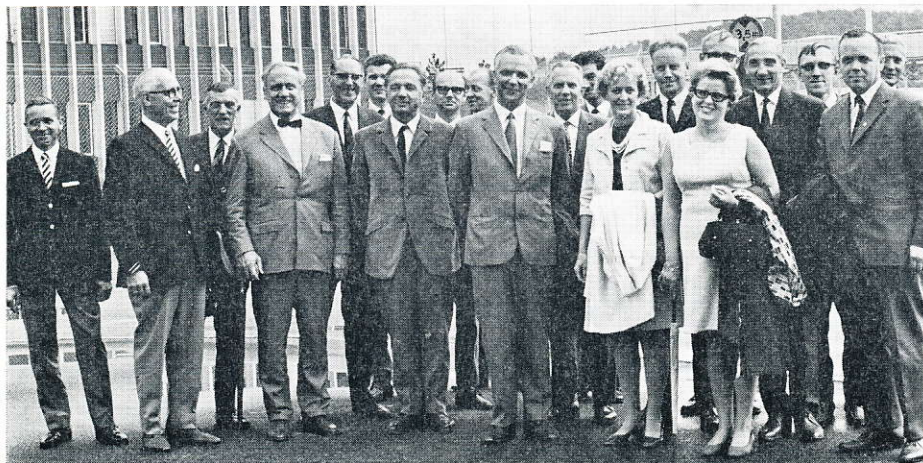
ÅRSVAGIFTEN TILL IFFA FÖR 1968

Årsavgiften (3:—) kommer att dras på okt. månads lön i likhet med tidigare år. Vill Du inte förnya medlemskapet ber vi Dig returnera medlemskortet till kassören P. E. Persson/959 (tfn 619), som återbetalar medlemsavgiften.



Kraftatleten Benny Nilsson i högspänning, och träffsäkare Vilho Pukonen med alltid glatt ansikte.

Företagsnämnden vid UHF...



Företagsnämnden välkommen vid Volvo.

...företog en studieresa till Volvo i Göteborg den 29 augusti 1968.

Morgonen var mulen och regndiset hängde i luften när ledamöterna samlades på CVA flygfält. Trafikledaren hade bekymmer med att släppa i väg DC-3:an, då molnhöjden var i lägsta laget. Han kunde dock glädja oss med att det var fint väder i Göteborg. Något försenade kom vi dock upp i luften och färden tog 1 tim. och 12 min. Landning på F9 och buss därifrån till Torslanda-fabriken.

Vi möttes av bl. a. personaltidningen Luftrenarens fotograf och representanter från PR-avdelningen. Björn Jonsson orienterade om Volvokoncernen i receptionshallen. Den var för övrigt mycket påkostad med en hel vägg i keramik symboliserande materialets väg från råvara till färdig produkt. Arbetet har utförts av konstnär Carl Harry Stålhane. Dessutom kunde vi se och beundra Volvos senaste skapelse, den nya 6-cylindrisk lyxbilen, som Volvo förväntar skall konkurrera med Mercedes bl. a. Därefter tog han oss med på en rundtur i fabriken. Vi fick åka med det s. k. Volvo-tåget, en truck med släpvagnar, på vilka soffor och högtalarutrustning monterats.

Det var verkligen intressant att följa hopmonteringen av bilarna. En mängd sinnrika jiggare och andra hjälpmedel fanns på plats vid de olika monteringsstationerna för att underlätta arbetet. All erforderlig materiel kom fram till arbetsplatserna antingen per band eller per truck. Rostskyddsmålning och övrig lackering av karossen skedde helt automatiskt. Motorerna kom per lastbil från Skövde-verken 2 ggr per dag. Buffertlager fanns för knappt en dags produktion, så det gällde att det klaffade med transporterna.

Reservdelslagret var omfattande, både till sortiment och storlek. Lastpallarna kunde staplas i facken upp till 8 m höjd. De mest frekventa materielslagen fanns längst ner och de som ej var så stor förbrukning på i de övre planen. Reservdelsbeställningarna från kunderna kom från datacentralen i form av orderlistor. I dessa listor fanns även etiketter att klistra på den beställda delen, för att kunden lätt skulle kunna identifiera materielen. Allt arbete var MTM-studerat och såg ut att flyta utan störningar.

Chef för denna del var S.-A. Thorell, som berättade om vilka svårigheter man haft med planering och iordningställan-

de av lagret. Nu fungerade det till belåtenhet, men planer finns för ytterligare utbyggnad.

Hrr H. Bergeroth och S. Käll orienterade om det system man använder och de prognoser som uppställts för att få inköp och distribution att stämma. Ca 60.000 poster lagerföres och här som på många andra ställen gäller 20/80 regeln. Ca 20 % av lagret är ständigt i rörelse. De uppföljningar som gjorts bevisar att systemet fungerar bra.

Till sist fick vi också se det nya kontorslandskapet. Heltäckande matta, ljudabsorberande plattor i taket och bokhyllor som delvis avskärmade vissa arbetsplatser. Ett par skärmar hade ställts upp, i närheten av entrén, där några stolar och bord placerats. Där fanns också kaffe- och cigarettautomat så att personalen kunde, under ansvar, ta sig 5 minuter. Ljudnivån i lokalen var ej på något sätt störande trots att rätt många personer befann sig i lokalen och flera skrivmaskiner användes. Lokalen var ljus och luftig och de personer skrivaren talade med tyckte det var en utmärkt arbetsplats.

Utmärkt tyckte också vi när vi avtackade vår ciceron för ett gott värdskap och en oförglömlig upplevelse att ha fått se en av Sveriges största industrier.

Dagen hade varit strålande med gott och varmt väder, men när vi kom till F9 för hemfärd meddelades att i Arboga var det så "lågt i tak" att landning ej kunde ske. En dryg timmes väntan innan besked kom att planet kunde få landa i Arboga, men dessförinnan hade olika möjligheter dryftats hur kvällen skulle tillbringas i händelse av att vi måste stanna för eventuell hemresa med tåg kl. 23.45. Förslagen voro många, men rann ut i sanden — kanske till besvikelse för många. Resans syfte att delge ledamöterna en vidgad syn på industrins kapacitet, miljö och arbetsformer har helt infriats. Detta tillsammans med stärkt samhörighet, kommer säkert att ge utdelning för framtiden.

DRIFTVÄRNETS SKJUTNING

Lördagen den 7 september hade CVA sin avslutning i skytte, som omfattade en huvudskjutning med mästerskap. (Därmed avsågs inte skjutning på huvuden utan på 10-ringad tavla).

I huvudskjutningen var Åke Dandanell bäst med 142 poäng, två poäng före Sture Tallqvist. Veteranen Herbert Kåberg nådde goda 140 poäng vilket gav en klar seger i klassen. Klass fyra vanns av Walter Lundborg 132 samt klass tre av Bertil Blomqvist med 128 poäng.

I mästerskapet stod Lennart Löth i en klass för sig själv. Han tappade endast 18 poäng av de 400 möjliga och vann det hela 15 poäng före närmaste man. Även här visade veteranen Herbert Kåberg att han fortfarande kan hålla i ett gevär och lade beslag på andra platsen med ett så gott resultat som 367 poäng. Åke Dandanell blev här trea. De bättre resultaten blev:

Klass 5: 1) Åke Dandanell 142 poäng; 2) Sture Tallqvist 140; 3) Holger

Larsson 134; 4) Lennart Löth 132; 5) K. G. Sund 129.

Klass 4: 1) Walter Lundborg 132; 2) Manne Andersson 102 poäng.

Klass veteraner: 1) Herbert Kåberg 140; 2) Gunnar Tallqvist 129.

Klass 3: 1) Bertil Blomqvist 128.

Mästerskapet: 1) Lennart Löth 382 poäng; 2) Herbert Kåberg 367; 3) Åke Dandanell 356; 4) Sture Tallqvist 347; 5) Gunnar Tallqvist 346; 6) K. G. Sund 340.

VARNING

August, sluta att dricka — Ditt ansikte börjar bli suddigt!



Under rubriken "SPORTPROFILEN" startades i förra numret av Bergtrollet en presentationsserie över s. k. slocknade idrottsstjärnor och den förste vi lärde känna var Motor-Nisse, som med sin utombordare härjade vilt bland europaeliten. Motor-Nisse kunde ta sig fram mycket fort på vatten och vad är då lämpligare än att vi i detta nummer av Bergtrollet presenterar en kille som på sin tid kunde förflytta sig snabbt på land.

Bergtrollets medarbetare Nils Oskar styrde stegen till UHF en dag och fick en pratstund med Uno Gustavsson, långdistanslöpare med landslagsmeriter.

UNO – de långa loppens man

För de idrottsintresserade i allmänhet och för Arbogaborna i synnerhet är Uno Gustavssons namn för alltid förknippat med terräng- och långdistanslöpning. Att Uno över huvud taget började tävlinglöpa var något av en slump.

Det hela började när han gjorde lumen uppe i Kiruna och mer på skoj ställde upp i en uttagningstävling för kommande stadslopp. Den debuten blev lyckosam och Uno hade dämed startat sin senare så framgångsrika löparkarriär.

Att man inte når några stora framgångar utan entusiasm och hårdträning det visste Uno och för en lekman ter sig hans träningsprogram som rent övermänskligt. För att vara i form till vårens terränglopp startade Uno sin årliga träning direkt efter nyår och träningslöpste då 6 gånger i veckan. Vissa söndagar kunde han även ta en "långkörare" med turen Arboga – Sickelsjö – Nannber-



En löparstil som håller för långdistans.

ga – Götlunda – Runebergs handel – Ramstigen – Arboga, en nätt sträcka på c:a 4 mil som han avverkade på dryga 3 timmar. En sådan träning måste givetvis ge resultat och i slutet på 40-talet började framgångarna komma på allvar.

Distriktsmästare blev Uno första gången 1948 och totalt har han erövrat 21 st individuella och 6 st. lagmästerskap. Sitt sista (??) distriktsmästerskap erövrade han 1961.

I början på 50-talet tillhörde Uno långdistanseliten i Sverige och vid SM på 10.000 meter blev han 6:a 1950 och 4:a 1953. Det var också 1953 som han fick dra på sig den svenska landslagströjan och representera Sverige på 10.000 meter mot Finland på Stockholms stadion. I den hårda konkurrensen blev Uno 6:a på tiden 31.57.6.

Uno har även prövat på att löpa både 25.000 meter och maraton. Vid SM 1953 blev han 2:a på 25.000 meter efter Gustav Jansson och vid maraton-SM i Arboga 1957 blev han 5:a efter bl. a. Evert Nyberg och Thomas Nilsson. Att löpa 25.000 meter är rena barnleken i jämförelse med maraton, som mot slutet kan bli rena plågan berättar Uno.

Trots att Uno deltagit i landslaget och placerat sig bland de främsta vid SM så sätter han ändå det s. k. Stockholmsloppet främst bland sina framgångar. Stockholmsloppet var ett varvlopp runt Laduviken och löparna hade att avverka 6 varv.

Denna tävling var tydligen lämplig för Uno, som med sin lätta kropp (53 kg), sitt fina löpsteg och spurt lyckades vinna loppet tre gånger, 1952, 1953 och 1955 och därmed erövrade det ståtliga vandringspriset för alltid.

Uno får något visst i blicken när han berättar om sin första seger i det dramatiska loppet 1952, då han lyckades vinna en spurtuppgörelse och förhindra att priset gick ut för alltid, då konkurrenterna Gustav Östling och Gösta Leandersson hade två in-teckningar var.

Vandringspriset som nu för alltid är i Unos ägo består av en stor skål i gammalt silver, som i början på 50-talet var försäkrat för 4.000:—. Värdet i dag torde vara minst det dubbla.



Uno Gustavsson med Stockholmsloppets vandringspris.

Utöver vandringspriset har Uno en imponerande prissamling som han för närvarande har placerad i källaren, då utrymmet i den egna villan Björkhamra måste utnyttjas till annat. Unos fru Britta kanske också är tacksam över att slippa putsa allt, då detta skulle ta mycket tid i anspråk.

Uno har under årens lopp klarat sig från skador och har bara brutit ett lopp, då han fick sin ena spiksko avtrampad.

De bästa tider som Uno nådde under sin aktiva tid var 14.50.6 på 5.000 meter och 31.06.2 på 10.000 meter, tider som även i dag är goda. Noteras bör att Uno som 40-åring löpste 1.500 meter på 4.12.0. Vilken 40-åring gör om det?

Några långlopp blir det inte numera för Uno, men han håller sig i fin kondition genom bl. a. korporientering. Orientering är kul tycker han, men önskar att det gick att läsa karta och kompass lika bra som det går att löpa. Men det kanske kommer med åren smäljer Uno och återgår till jobbet på UHF-an-komstkontroll.

Nils Oskar

I BEVARAT MINNE

Vi på CVA har ännu driftingenjör och maskinmästare Alf Hedlund i gott minne. Det är ju bara 2 år sedan han pensionerades och man mötte honom därefter ofta då han strövade i staden eller besökte CVA. Budet om hans bortgång efter endast ett par dagars sjukdom kom överraskande och med saknad sänktes vår flagga på halv stång.

Hedlund var 67 år gammal och hade arbetat på olika håll som smed, eldare och maskinist. När CVA uppfördes kom han hit som kontrollant för värme- och ventilationsanläggningar i berget. Seder-

mera blev han maskinmästare och driftingenjör, vilken post han lämnade 1966. I 12 år beklädde han dessutom posten som ordförande inom Arboga stads verkstyrelse ett krävande uppdrag, som låg väl till för hans kunnighet.

Kurt Helmer Sundh avled den 27 september efter långvarig sjukdom. Han var född den 20.12.1924 och anställdes vid CVA den 17.8.1964 som kontrollant för fjärrskriftsanläggningar. På senare tid blev han driftingenjör vid radionät-deteljen inom marktelesektionen.



Alf Hedlund.



Kurt Helmer Sundh.

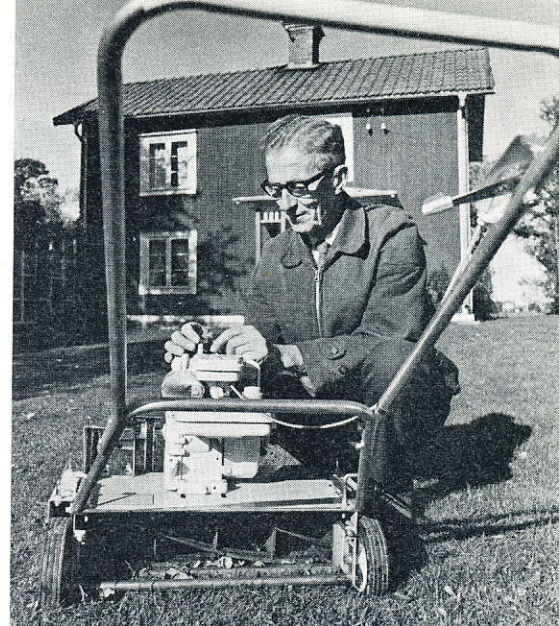
CVA - fullträff

Vid FCIF:s tävlingar den 8 sept. i Stockholm deltog CVA med ett mycket starkt gevärsskyttelag. Resultatet blev också därefter. Individuellt tog de 1:a, 2:a och 3:e pris och naturligtvis även lagpriset. Tyvärr deltog inte CVA i någon annan gren.

Mästerskap, gevär:

1. Åke Dandanell	277 poäng
2. Lennart Löth	270
3. K. G. Sundh	268
CVA-lag	554
Foa-lag	504

Vid FFV driftvärnsmästerskapsskjutningar den 14 sept. kom CVA lag 1:a. Individuellt blev Sture Tallqvist etta med gevär på 128 poäng.



PENSIONÄR PÅ GRÖNBETE

Vid CVA avtackades fredagen den 28 juni verkstadsingenjör Adner Eiborn efter 23 års tjänst vid CVA. Verkstadsingenjör Eiborn är född i Högsby församling och tog ingenjörsexamen i Norrköping 1924. I flygvapnets tjänst började han 1941 vid Kungliga Flygförvaltningens flygverkstad i Ulvsunda. När denna upphörde överfördes han till Arboga och har därför hedersbevisningen Ur-CVA:are. Han har varit chef för normaliekoret, som utvecklats under hans erfarna ledning.

Vid avtackningen på CVA mäss blev han mycket uppvaktad och fick bl. a. mottaga en motordriven gräsklippare som avskedspresent. Från företaget talade verkstadsdirektör Anders Högfeldt, flygdirektör C. R. Ekblad, G. Seth, A. Corsell och E. Bäck samt för FCTF B. Åhlin.

Sedan dess har han i huvudsak vistats på sitt sommarställe i Danby. Vid sammanträffande med Adner nu före pressläggningen syntes han vara vid god kondition och hade full sysselsättning.

Därvid bad han att genom Bergtrollet få framföra sitt hjärtliga tack till alla utom och inom berget för all uppvaktning i samband med avgången.

Driftvärns-silver

Vid en enkel ceremoni efter dagens sammanträde med CVA-UHF driftvärn tilldelades för värdefulla insatser i Driftvärnstjänst *Rickard Lenander* hemvärnets förtjänstmedalj i silver, samt *Sven Persson**, *Sven Tiborn*, *Jack Leth**), *Folke Larsson* hemvärnets förtjänstplakett i silver.

*) ej närvarande.

Folke Larsson och Sven Tiborn väntar på sitt silver. Rickard Lenander är redan medaljerad av verkstadsdirektör Anders Högfeldt.

Då vi nu går mot mörkare årstid, är det motiverat att tänka på synen vid bilkörning.

SYNEN BAKOM RATTEN

Tack vare forskningsanslag har den experimentella delen av en stor undersökning om synstillståndets betydelse i samband med bilkörning kunnat avslutas och det mycket omfattande materialet bearbetas nu för publicering, skriver rektor Robert Sandor och redogör för några utdrag ur undersökningen om synen i samband med bilkörning.

god syn ger större säkerhet!

kontrollera synen
hos ögonläkare
eller legitimerad optiker.

se bättre i trafiken



bara mera irriterade av mötande fordon, de får även förlängd bromsreaktionstid.

Många människor som själva anser att de ser bra ("jag kan ju läsa skyltarna på andra sidan gatan") kan vara behäftade med speciella synfel som kan förlänga deras individuella bromsreaktionstid särskilt efter längre tids körning. Den "körtrötthet" som dessa förare klagat över kan härledas från en s. k. okorrigerad översynthet och det finns skäl att misstänka att en del in-somningsolyckor kan ha sådan syndefekt som bidragande orsak.

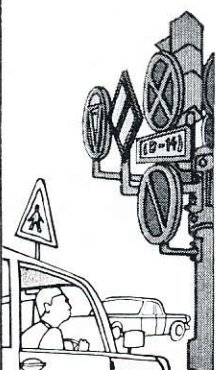
Den statistiska delen av undersökningen visar att av en population på 300.000 bilförare är det ca 30 % som kör omkring med okorrigerade brytningsfel. 56 % av dessa säger sig vara omedvetna om sin defekt. 14 % av dessa har betydligt lägre synskärpa än den som är stadgad för erhållande av körrespektive trafikkort.


Dessa färskta resultat tillsammans med allmän-medicinska fakta om att alla människors syn förändras med tilltagande ålder aktualiserar frågan om upplys-

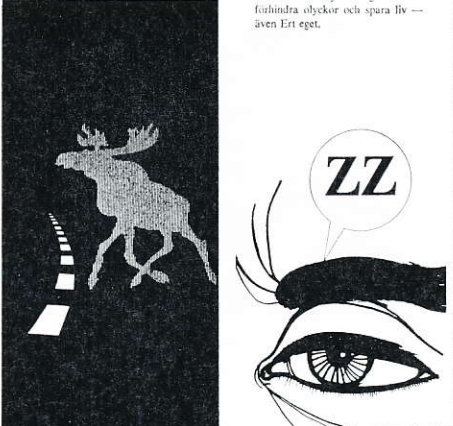
90 % av vårt beteende bakom ratten är direkt berorande av synen. Därför är i lag stadgat att man måste ha en viss synskärpa för att få körkort. Har man inte det, måste glasögon bäras vid bilkörning. Men även om synen var bra när körkortet togs kanske man idag kör omkring med en synskärpa som är sämre än den lagstadgade. Faktum är att mer än 30 % av samtliga bilförare har sämre synskärpa än de skulle ha med rätta glasögon.

De flesta trafikolyckor inträffar i skynning eller mörker. Ögat och hjärnan hinna helt enkelt inte alltid med. Hög synskärpa ökar möjligheten att urskilja mörka föremål på eller bredvid vägen. Nedsett synskärpa kan även inverka ofördelaktigt vid blandning.

Många blir trötta även efter en kort tids körning på landsväg. Onaturlig körtrötthet kan bero på att ögonens samarbete störs av okorrigerad felsynthet. Man har svårt att hålla sig vaken och blir direkt trafikfarlig. Hos 70 % av alla vuxna kan sådana besvär uppkomma. Blir Ni körtrötta kan det bero på ögonen även om Ni ser bra för övrigt. Låt därför en ögonläkare eller legitimerad optiker kontrollera synskärpan. Att se bra och bruka sin synförmåga rätt kan förhindra olyckor och spara liv — även ert eget.







Då gällande lagstiftning, trafiksäkerhetsåtgärder eller trafiksäkerhetspropaganda aldrig tidigare har tagit hänsyn till betydelsen av att verkligen se i trafiken, har denna undersökning ett stort och betydelsefullt tomrum att fylla.

Undersökningarna som påbörjades redan 1959 har velat få svar på följande frågeställningar:

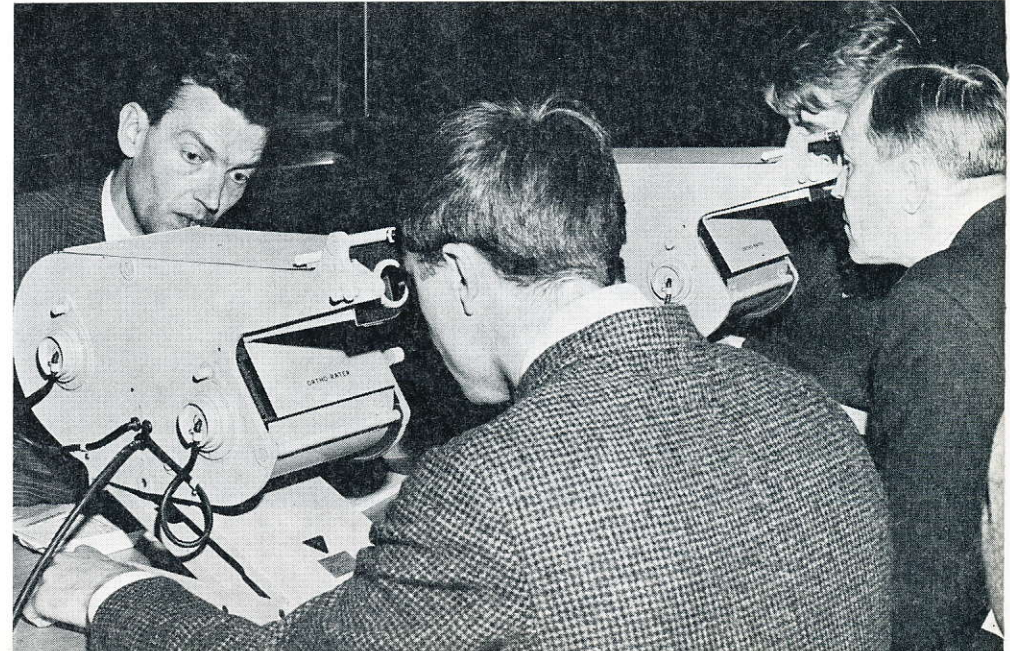
- a. Finns det ett sammanhang mellan okorrigerat brytningsfel i ögat hos en fordonsförare och hans individuella bromsreaktionstid?
- b. Finns det ett sammanhang mellan okorrigerat brytningsfel och känslighet för bländning i samband med mörkerkörning?

Även om frågorna är lätta att formulera är det betydligt svårare att få svar på dem. Det råmaterial som nu föreligger för vidare bearbetning visar dock följande tendenser:

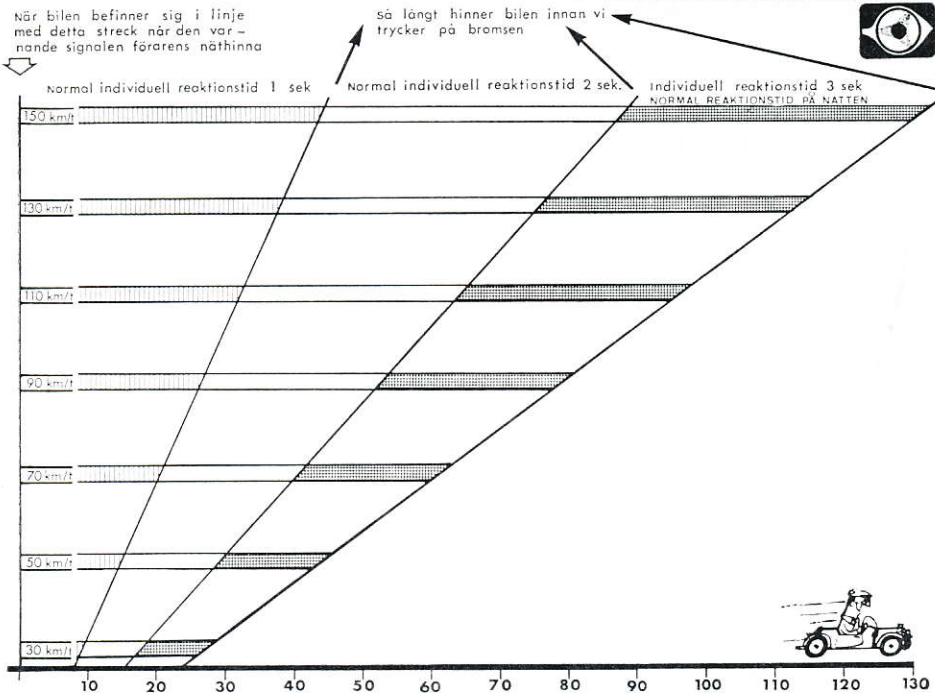
Inom den grupp av försökspersoner som bildar underlaget till uppgifterna

råder en viss korrelation mellan bromsreaktionstidens förlängning och okorrigerad felsynthet. Detta betyder att man reagerar långsammare utan behövliga glasögon än om man kör med sådana.

Närsynta personer (som även bär glasögon i samband med bilkörning) är ofta speciellt besvärade av att köra i mörker. Undersökningen har visat att det finns ett samband mellan dessa besvär och det faktum att sådana personer får ändrade optiska värden vid mörkerkörning. Sådana personer blir inte



Individuell optisk syntest.



ning och propaganda i samband med skeendet i trafiken. Framför allt måste man sprida kännedom om den mänskliga kroppens funktioner och propagera för regelbunden kontroll av synen.

Därför har försäkringsbolagen tillsammans med Sveriges legitimerade optiker beslutat att starta en trafiksäkerhetskampanj under mottot

"SE BÄTTRE I TRAFIKEN"

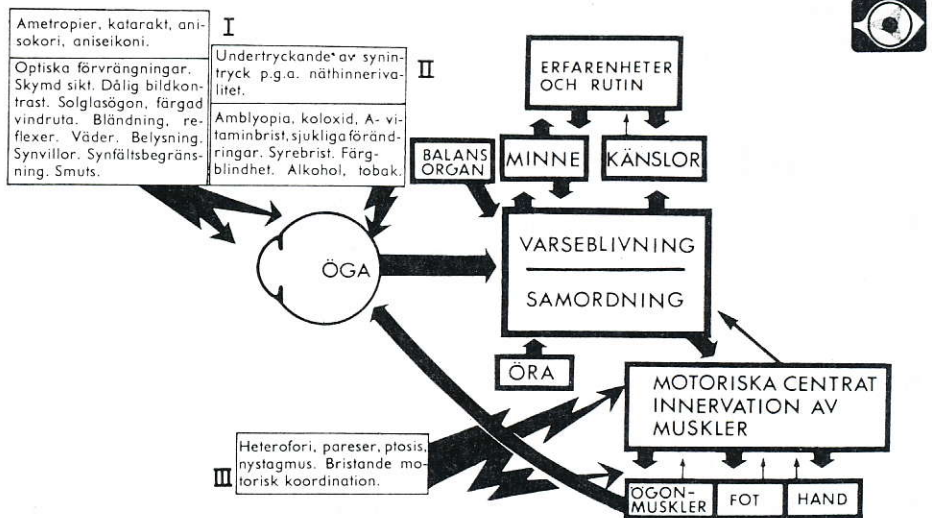
Man har även komponerat en speciell symbol för trafiken som skall påminna om behovet att kontrollera synen regelbundet hos ögonläkare eller legitimerad optiker.

Kampanjen inleddes med affischering i Stockholm och på samtliga postanstalter i Sverige och följs upp lokalt med snabbkontroll av synen hos legitimerade optiker, lokal trafiksäkerhetspropaganda, föredrag m. m. En speciell upplysningsbroschyr har utarbetats och kommer att distribueras tillsammans med bilförsäkringsaviser.

Allt detta för att få trafikanterna att inse betydelsen av att se så bra som möjligt i trafiken. God syn ger större säkerhet och kan förhindra sådana olyckor där primärsaken är okorrigerad felsynthet, en brist som föraren kan vara helt omedveten om.

90 % av de intryck som hjälper oss att ratta en bil kommer från ögonen. Detta organ är således den registreringsapparat som förmedlar det förstahandsintryck som värderas av hjärnan. På grundval av denna värdering beordrar hjärnan musklerna att vidta lämpliga åtgärder, exempelvis att styra undan eller att bromsa.

Synintrycken går från ögat till varseblivningscentrumet varifrån de remitteras till olika "kontor" för bearbetning. På grundval av denna fattar hjärnan sitt beslut som verkställs av det motoriska centrumet. Allt detta tar tid och därför talar man om reaktionstid.



Bakom ratten i ett fordon som färdas med en viss hastighet har reaktionstiden mycket stor betydelse, ty fordonet rullar snabbt under tiden hjärnan bearbetar materialet.

Den individuella reaktionstiden är någonting som vi kan komma ifrån men det är viktigt att inte förlänga den.

Om synintrycket är ofullständigt, felaktigt eller förvirrande, om registreringsapparatens funktion är störd av någon anledning kommer hjärnan att behöva längre tid för bearbetning och reaktionstiden kommer att öka.

Störningar kan grupperas i tre stora avdelningar:

- I. Störningar som förvränger eller förändrar förutsättningarna till en tillfredsställande optisk avbildning antingen genom optiska brytningsfel i ögat eller innan ljuset från föremål når ögat.
- II. Störningar som förorsakas av förändringar eller ofullkomligheter i ögats näthinna. (S. k. fysiologiska störningar.)
- III. Störningar beroende av bristande funktionsduglighet hos ögonmuskler.

Mina undersökningar har koncentrerats på grupp I och grupp III där tidigare forskning ej har publicerats. Huvudfrågan var hur dessa typer av störningar påverkar den individuella bromsreaktionstiden.

Det är betydelsefullt att ha så kort bromsreaktionssträcka som möjligt. 50 % av samma bilförare har en naturlig och ofrånkomlig bromsreaktionstid som är längre än 1 sekund. Många av dessa har betydligt längre bromsreaktionstid.

De i artikeln redovisade undersökningarna visar nu att den individuella och ofrånkomliga bromsreaktionstiden förlängs om föraren kör med okorrigerade felsyntheter. Med andra ord han får en längre bromsreaktionssträcka än han skulle ha med lämplig korrektion. Detta ökar olycksfallsdispositionen.

FULLSTÄNDIG UTREDNING

Förvaltare Tg har blivit besvärad med att göra en utredning om en bortslarvad eldsläckare. Undersökningsresultatet blev dåligt, varför protokollet avslutades:

Genom förhör har inte kunnat fastställas, vem som slarvat bort eldsläckaren.

Förvaltaren borde dock komma med något förslag till åtgärd, och skrev på avsedd plats:

Föreslår att vederbörande genom chefens försorg tilldelas en allvarlig varning.

Avgång med ålderspension

Ett 20-tal CVA-anställda pensionerades den 3 augusti. Samtliga hade uppnått pensioneringsperiodens nedre gräns och sex av dem hade gått kvar som kontors- eller verkstadsbud efter uppnådd pensionsålder.

Halva antalet gjorde sin sista arbetsdag vid CVA fredagen den 5 juli för att sedan avsluta sin anställning med fyra veckors semester. De övriga återkom i tjänst en vecka efter ordinarie semestern, men har nu lämnat arbetsplatsen.

Namn	Avd	Anställd vid CVA sedan den
Arthur Axelsson	Verkstadssektionen	23 okt 1944
Sture Bengtsson	Ekonomiavdelningen	1 maj 1951
Gunnar Dahlström	Robotsektionen	1 mars 1948
Erik Eriksson	Planeringskontoret	1 sept 1949
Petrus Eriksson	<small>i bikörning</small> informationavdelningen	22 sept 1947
Thore Holmqvist	Materielavdelningen	19 juli 1948
Alfons Karlsson	Elsektionen	2 maj 1946
Johan Ohlsson	Driftavdelningen	29 dec 1955
Evert Persson	Materielavdelningen	29 aug 1949
Harry Pettersson	Verkstadssektionen	30 okt 1950
Gustav Ringström	Driftavdelningen	8 okt 1951
John Steen	Verkstadssektionen	1 juni 1945
Gösta Wellbäck	Elsektionen	26 april 1948
Tidigare pensionerade med kontraktansställning:		
Erik Andersson	Elsektionen	12 okt 1955
Allan Carlsson	Planeringskontoret	25 aug 1947
Alvar Carlsson	Elsektionen	30 juli 1956
Bertil Jonsson	Tekniska sektionen, motor	5 okt 1948
Rickard Larsson	Tekniska sektionen, el och robot	11 febr 1964
Axel Mell	Elsektionen	1 febr 1951

Redan i april 1967 fick den berörda personalen meddelande om att den skulle vara beredd att på anmaning söka pension och begära avsked. Tack vare någon förbättring i arbetstillgången och relativt stor normal avgång kunde de påtalade åtgärderna fördröjas till i början av maj 1968, då definitivt besked lämnades att avgång skulle ske senast den 3 augusti 1968.

Följande — de flesta efter många års tjänst — har avgått:

Vi gratulerar

CVA

60 år

3/10	Arne Kalling	200
23/10	Fritz Ericsson	992
4/12	Rolf Andersson	772
8/1	1969 Evert Jansson	850
30/1	Tor Andrén	950

50 år

28/10	Birger Westerberg	651
30/10	John Johnsson	810
31/10	Ingvar Karlbom	200
6/11	Elly Nordström	992
7/11	Sven Ekström	370
7/11	Anders Hill	254
23/11	Edvin Westerlund	660
24/11	Sune Andersson	200
4/12	Karl Persson	360
7/12	Helmer Sand	230
17/12	Olof Aberg	622
24/12	Evert Östman	653
1/1	1969 Bertil Eklund	100
4/1	Ingemar Wessgren	464
5/1	Gunnar Alnebrand	274
6/1	Stig Sundberg	491
7/1	Holger Idling	493
7/1	Einar Norman	771
15/1	Stig Lindgren	614

UHF

50 år

24/10	Lennart Wedberg	422
10/12	Walter Saul	442
16/1	Bertil Johnsson	445

TACK!

● För vänligt deltagande vid vår makes och fars bortgång ber vi få framföra vårt varma tack till hans f. d. chefer och arbetskamrater.

Helga och Barbro Hedlund

● Ett varmt tack till arbetskamrater vid CVA för blommor och den fina presenten, jag fick vid min pensionering.

Gösta Wellbäck

● Ett hjärtligt tack till alla som ihågkommit mig med presentkort och blommor, då jag gick i pension.

Gunnar Dahlström

● För all uppvaktning på min 50-årsdag framföres mitt varma tack.

Harry Hahne

● Ett varmt tack till vänner och arbetskamrater på CVA för uppvaktning m.m. på min 50-årsdag.

Bertil Henriksson, avd. 560.

● Ett från hjärtat kommande tack till tjänstemän och arbetskamrater för all vänlig uppvaktning på min 60-årsdag.

Fritz Andersson

● Ett hjärtligt tack för vänlig uppvaktning, som gjorde min 50-årsdag till ett rikt och ljusst minne.

Sten Molin

● Till chefer och arbetskamrater vill jag framföra mitt tack för de för mig så värdefulla presenter som jag fick emotaga när jag slutade min anställning vid FFV.

Wera Edvardsson

● Varmt tack för vänliga ord och vackra blommor, när jag slutade min anställning.

Emil Norrström

● Till chefer och arbetskamrater ber jag få framföra mitt hjärtliga tack för uppvaktningen, då jag slutade min anställning vid UHF.

Gösta Persson

● Ett hjärtligt tack till chefer och arbetskamrater samt FCTF för avskedsgåva och blommor då jag gick i tjänstepension.

Alfons Karlsson

● Ett varmt tack för all uppvaktning på min högtidsdag.

Lennart Magnusson

● Ett hjärtligt tack till chef och arbetskamrater för den fina presenten jag fick mottaga då jag slutade min anställning vid CVA.

Ingrid Johansson

● Ett hjärtligt tack till alla, som hylade mig, då jag lämnade CVA. Särskilt riktar jag mig till chefer och kamrater på avd. 120 och 121.

John Steen

● Ett ljusst och vackert minne rikare är jag genom all vänlighet och uppvaktning med blommor och presenter som kom mig till del, när jag slutade min anställning vid CVA. Jag tackar chefer, kamrater, sjukavdelning, mässpersonalen, alla vänner, samt FCTF 107 och FCTF arbetsledarsektion. Mitt tack är varmt och innerligt för den överväldigande uppvaktningen.

Folke Larsson, avd. 380

● För alla de bevis på uppskattning i form av tal, blommor och gåvor, som kom mig till del vid min avgång ur tjänst, vill jag till chefen för CVA, chefer och arbetskamrater på verkstadssektionen samt alla de som bidragit till att göra dagen P till ett vackert minne, framföra mitt varma och hjärtliga tack.

Ragnar Engwall

● Ett hjärtligt tack till chefer och arbetskamrater för all uppvaktning på min 50-årsdag.

Ehlis Gustafsson

GYMNASTIK VID SKRIVBORDET

Amerikanska marinen har utarbetat ett rörelsesystem kallat "Isometriska övningar", avsett för skrivbordsarbetare. Det bygger på att olika muskelkombinationer i kroppen tvingas att arbeta mot varandra, och på detta sätt stärkas. Försöken med systemet har givit mycket gynnsamma erfarenheter, så marinen tror sig kunna utlova ett förbättrat allmänt välbefinnande, bättre prestations-

förmåga, större motståndskraft mot sjukdomar och onormala påfrestningar, samt ett snabbare tillfrisknande efter sjukdomsfall.

Allt som behövs för de nio enkla övningarna är en stol, ett skrivbord — eller annat tungt bord — samt en viss grad av företagsamhet. Var så god och pröva:



1) *Uppåtdragning* (för armar och skuldror): Sitt upprätt, tag ett fast grepp i stolsitsen med båda händer och drag så kraftigt som möjligt rätt uppåt.



2) *Handpressning* (för armar, skuldror och bröst): Sitt upprätt och håll underarmarna framför den väl utspända bröstkorgen. Lägga den ena knutna handen i den andra öppna handen, och pressa händerna mot varandra med full kraft.



3) *Dragning bakåt* (för ryggen): Böj framåt med rak rygg så långt, att Ni kan fatta tag om smalbenen. Drag uppåt — men bara med användning av ryggmuskulaturen — under motstånd från händerna till sittande ställning.



4) *Nackpressning* (för nacken): Sitt upprätt, knäpp händerna bakom nacken med armbågarna framåtriktade. Pressa huvudet framåt med händerna under motstånd från halsmuskulaturen.



5) *Magstärkare* (för midjan och bukmuskelnerna): Sitt upprätt med vågrätt utsträckta och sammanhållna ben. Böj framåt och fatta tag om benen uppifrån och nedanför knäna. Pressa benen nedåt med händerna, och gör samtidigt motstånd genom att söka lyfta benen.



6) *"Criss-Cross"* (för ben- och bröstmuskler): Ställ hela fotsulorna i golvet ett tiotal cm från varandra, böj framåt och lägg händerna mot insidan av det motsatta knäet. Försök att pressa samman knäna medan händerna håller emot.



7) *Kroppsliftning* (för armar, skuldror och bukmuskler): Sitt upprätt med rak rygg och lägg handflatorna mot stolsitsens sidor. Lyft benen till vågrät ställning och försök samtidigt att lyfta Er själv någon centimeter från stolen.



8) *Benpressning*. Sitt framåt stolkan- ten, luta kroppen bakåt, och lägg ena foten över den andra medan benen hålls raka. Försök att skilja benen åt medan fötterna krokar i varandra och hela tiden hålls kvar på golvet.



9) *Armträning*. Sitt upprätt och lägg handflatorna mot skrivbordsskivans undersida, då underarmarna blir ungefär parallella med skrivbordsskivan. Tryck så kraftigt som möjligt uppåt i ett försök att lyfta bordet.

"Olympia Rundschau"
("The office")
Kontorsvärlden 1968.3

OM SOCKER, JÄST OCH VITAMINER

Drick en öl om dagen i 1.200 månader och Du blir 100 år.

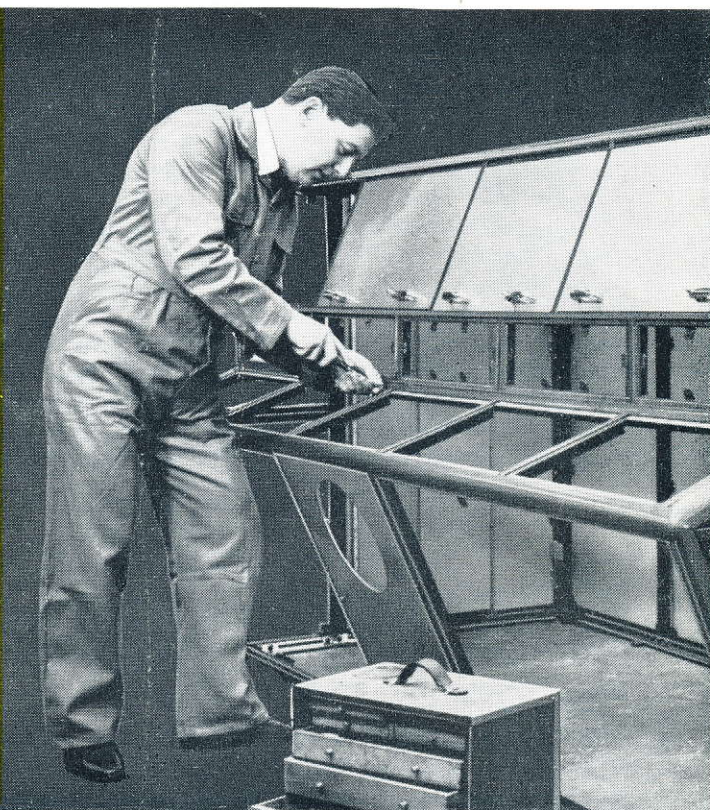
Ragnar-Fredrik

Ni frågar:

Kan vi skräddar-bygga egna verkstadsmöbler och instrumentskåp?

Bo Palmblad svarar:

Javisst! Så här!



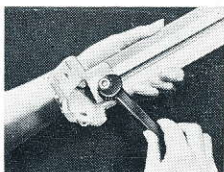
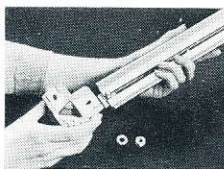
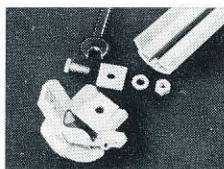
Widney Dorlecs modernt praktiska system för stativdelar – lösa hörnstycken och profil-lister i lättmålat aluminium – löser Era problem! Lättvindigt, ekonomiskt. Ni behöver ju bara skruvnyckel och en enkel bågfil. Och vara en aning praktisk. Kan Ni klara det enklare?

Hörnstyckena i olika vinklar och med spetsig, rund eller fasad version passar Ni kvickt ihop. Så att Ni får exakt den tekniska möbel Ni önskar. Manöverpulpit såväl som instrumentskåp!

Täckande plåtar, träskivor eller lamellplattor skaffar Ni utan svårighet själv och monterar direkt på möbelskelettet.

Dessutom: vi har kompletterande tillbehör som hjul, handtag, lås, gångjärn, lättglidande teleskopgejdrar för skåpkonstruktioner.

Sänd oss Er ritning så får Ni omgående detaljerade besked – kostnadsfria! – om vilka Widney Dorlec-enheter Ni behöver på varje punkt. Samtidigt ger vi Er en offert.



Listerna kopas alltid rätvinkligt.

Varför vänta? När Ni redan nu prisbilligt kan skräddar-bygga Era verkstadsmöbler och instrumentskåp i alla dimensioner. Besök vårt demonstrationsrum och se med egna ögon! Eller ring oss för närmare upplysningar! I dag!

BO PALMBLAD AB

Hornsgatan 58, Stockholm SV
Tel. 08/24 61 60