



Besøgsdag på Dragonkaserne



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR

Lørdag den 14. september 2019

Invitation

Som kommende værnepligtig ved Jydske Dragonregiment, **HOLD FEBRUAR 2020**, indbydes du hermed til besøgsdag for kommende værnepligtige på Dragonkasernen lørdag d. 14. september 2019

På denne dag vil du have mulighed for at se dit kommende tjenestested, som vil være rammen for fire måneders hektisk og medrivende uddannelse. Du vil blive orienteret om uddannelsen, om hvad du bør gøre som forberedelse op til indkaldelsesdagen og du kommer til at prøve et par af vores fysiske test.

Alt sammen har til formål, at du får det bedst mulige forløb i forbindelse med tjenesten som soldat.

Besøgsdagen afholdes i forbindelse med Pårørendedag for vores nuværende værnepligtige. Der vil på dagen være mulighed for at se materiel og aktiviteter gennemført af personel fra bataljonens enheder. Der er dermed mulighed for dig og dine pårørende til at få en god og oplevelsesrig lørdag, samtidig med at du bliver klogere på den verden, der bliver din virkelighed til februar.

Søren D. Møller
Oberstløjtnant
Chef for Uddannelsesbataljonen

Kontakt ved spørgsmål:
JDR-KTP-5UDDBTN@MIL.DK

Dagens program

- 0900: Mulighed for ankomst til kasernen (modtagelse ved hovedvagten)
- 0930-0955 Samling af kommende værnepligtige som anvist på kort. Her gives instruks for dagen program.**
- 1000-1045: Mulighed for at se opstillede udstillinger, materiel, med mere.
- 1100-1330 Velkomst, i **Auditorium S**. Herefter oplæg omhandlende fysisk træning med mulighed for gennemførelse af test.
- 1330-1430 Mulighed for bad og omklædning og for at se dele af uddannelsen på display ved værnepligtsenhederne.
- 1430-1500: Appel og afslutning ved værnepligtsenhederne

Bespisning:

Ved rettidig tilmelding modtager kommende værnepligtige en madpakke på dagen. Denne madpakke udleveres kl. 11.00 som del af velkomsten. Medfølgende pårørende henvises til Dragonkasernens cafeteria, hvor der udbydes buffet efter betaling.

Cafeteriet vil være åbent i tidsrummet 1100-1330, og der vil være sat borde og stole op, således eventuelle medbragte madpakker kan indtages med pårørende i tilknytning til værnepligtsenhedernes opstillede udstillinger.



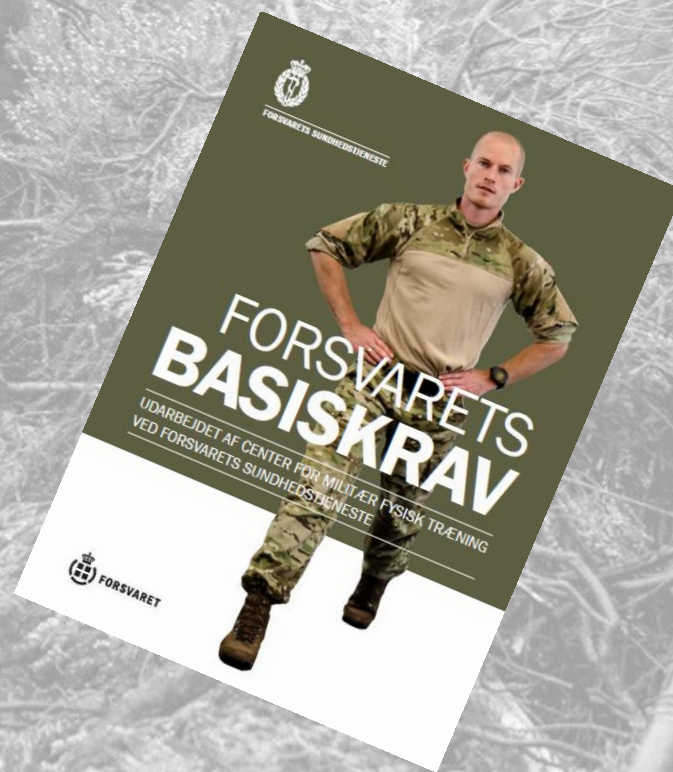
Belastningsforebyggelse: I Uddannelsesbataljonen oplever vi ved gennemførelse af hvert hold værnepligtige, at vi bliver nødsaget til at hjemsende folk i utide, grundet overbelastningsskader. For at give dig de bedste muligheder for forberedelse forud for aftjening af din værnepligt, gennemføres der derfor et program for, hvordan du forbereder dig bedst inden indkaldelsesdagen.

Efterfølgende vil der blive gennemført en kort (vejledende) fysisk test og en 12 minutters løbetest, så du kan få testet din nuværende tilstand.

Du bedes derfor ved fremmøde medbringe idrætstøj, herunder løbesko, håndklæde og skiftetøj. Det kan være en fordel at være iklædt allerede ved ankomst.

Der vil være mulighed for bad og omklædning efterfølgende.

BASISKRAV						
	UDHOLDENHED (UHT)		STYRKE (ST)			
	12 MIN	BIBTEST	SPLIT SQUAT	DIPS PÅ BÆNK	TRÆK TIL BRYST	BURPEES
ALDER	Meter	Niveau	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps	Sæt x reps
-49	2200	8,3	3 x 15	3 x 15	3 x 5	1 x 15
50-59	2000	6,9	3 x 12	3 x 12	3 x 3	1 x 10
60-	1800	5,9	3 x 10	3 x 10	3 x 2	1 x 5



TILKØRSELSVEJE TIL DRAGONKASERNEN



Dragonkaserne

