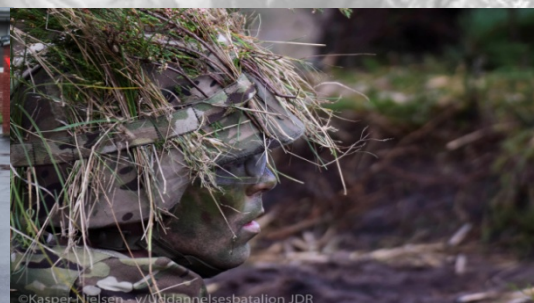




Besøgsdag på Dragonkasernen



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR

Lørdag den 16. marts 2019

Invitation

Som værnepligtig ved Jydske Dragonregiment, **HOLD AUG 2019**,
indbydes du hermed til besøgsdag for kommende værnepligtige på Dragonkasernen
lørdag den 16. marts 2019.

Du vil på besøgsdagen 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 skal gøre som forberedelse op til indkaldelsesdagen og du kan prøve et par af vores fysiske test. Alt sammen med det formål, at give dig 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 dig, at se materiel og aktiviteter gennemført af personel fra bataljonens enheder. Der er dermed mulighed for dig og dine pårørende for, at få en god og oplevelsesrig lørdag, samtidig med at du bliver klogere på den verden der bliver din virkelighed til august.

K. Bomgaard
Major
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 VPL som anvist på kort. Her gives instruks for dagen program**
- 1000-1045: Mulighed for at se opstillede displays, materiel, med mere.
- 1100-1330 Velkomst, i **Auditorium S**. Herefter oplæg omhandlende fysisk træning med mulighed for gennemførelse af test.
- 1330-1530 Mulighed for bad og omklædning og for at se dele af uddannelsen på display ved HBUESK
- 1545-1600: Appel og afslutning ved HBUESK

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 1100-1400, og der vil være sat borde og stole op, således eventuelle medbragte madpakker kan indtages med pårørende i tilknytning til HBUESK opstillede displays.



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR



©Kasper Nielsen - v/Uddannelsesbataljon JDR

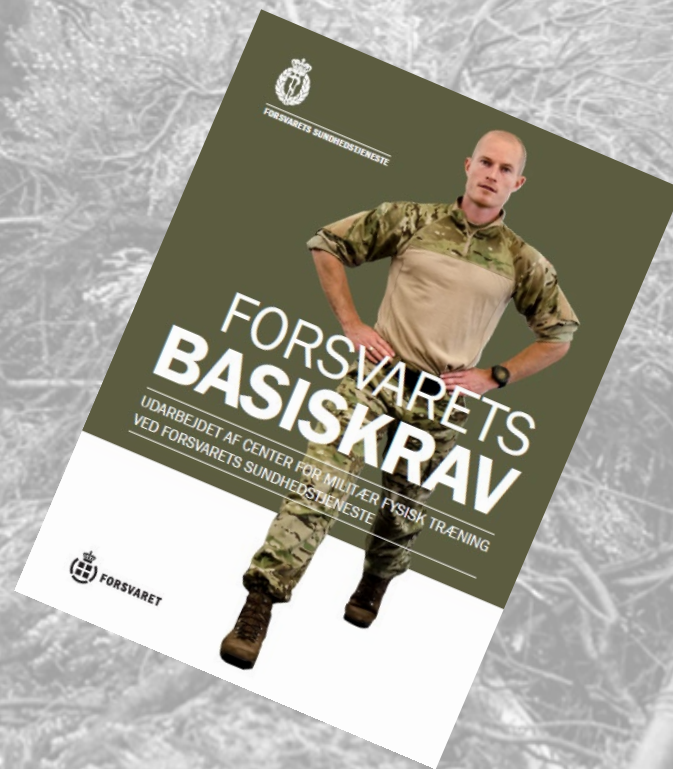
Belastningsforebyggelse: I Uddannelsesbataljonen oplever vi ved gennemførelse af hvert hold værnepligtige, at vi bliver nødsaget til at hjemsende folk i utide, grundet overbelastningsskader. For at give dig, de bedste muligheder for forberedelse forud for aftjening af værnepligt, gennemføres der derfor 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 samt 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	BUR-PEES
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

