

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:45 – 08:35	Holdmøde	USAR taktik, organisation og materiel	Kædesav og redningssav	IDR: kredsløb LEK 28: 3+2 X6	FHJ Handleprøver
08:40 – 09:30	IDR: Intro MUSK, 30/30, bronzecirkel, crossfit			Frigørelse praktik	
09:45 – 10:35			Løft af byrder		
10:40 – 11:30					
12:10 – 13:00	Skader på CNS og hovedtraumer	Afstivning paratech, Søjle og skråafstivning, kl. II, DMB	Mur og etagegennembrydning		Kvarterholdstjeneste
13:05 – 13:55	Skader på bevægeapparatet				
14:10 – 15:00		Oversvømmelse og lænsning	Frigørelse fra personbil, teori	Kæderedning	
15:05 – 15:55	Optagelse på bære - repetition		Frigørelse el- og hybridbiler		

**Stedkoder:**

**S:** Stregen  
**G:** Garagepladsen  
**Ø:** Øvelsespladsen

**U1:** U1  
**U2:** U2  
**U3:** U3

**F:** Gymnastiksalen

**ENO:** Efter nærmere ordre

**Uniformskoder:**

**13:** M/13  
**13+:** M/13 + jakke, hjelm, handsker

**95G:** Indsatsdragt m/Gallethjelm  
**95D:** Indsatsdragt m/Duserhjelm  
**95G/D+M:** Indsatsdragt m/hjelm+MSA maske  
**RDYK:** Røgdykkerpåkledning

**F/U:** Idrætstøj, udendørs

**F/1:** Idrætstøj, indendørs

**K:** Kedeldragt

**ENO:** Efter nærmere ordre

**Øvrige bemærkninger:**