

**INDONESIA SATU**

## Laksanakan Garjas Periodik, Pelihara Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 0830/Surabaya Utara

**Wanto - SURABAYA.INDONESIASATU.ID**

May 12, 2023 - 18:41



*Kodim 0830/Surabaya Utara dan Jajarannya ikuti pelaksanaan kesegaran jasmani periodik yang di gelar oleh Tim Jasmani Korem di Lapangan Makorem 084/Bhaskara Jaya Jl. A. Yani No. 1 Wonocolo*

Surabaya, - Guna mengukur kemampuan kesegaran jasmani setiap personel, Kodim 0830/Surabaya Utara dan Jajarannya ikuti pelaksanaan kesegaran

jasmani periodik yang di gelar oleh Tim Jasmani Korem di Lapangan Makorem 084/Bhaskara Jaya Jl. A. Yani No. 1 Wonocolo, Jumat (12/5/23) pagi.

Pasi Pers Kodim 0830/Surabaya Utara Mayor Caj Eko Alrianto menyampaikan, tes Garjas Periodik ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh Personel yang dilakukan dua kali dalam setahun.

Lanjutnya, “Dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik dan sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik para Personel Kodim 0830/Surabaya Utara,” tuturnya.

Ia juga menambahkan agar tetap memperhatikan faktor keamanan personel, bahwa untuk pelaksanaan Garjas tidak memaksakan kemampuan individu yang dapat berakibat fatal, apabila ada anggota yang sakit diharuskan untuk melaporkan tentang kondisinya karena fisik dan kemampuan yang mengetahui hanya diri kita sendiri.

“Jadi mari kita laksanakan kegiatan ini dengan penuh semangat dan tanggung jawab, kita berharap dalam pelaksanaan Garjas tidak ada yang mengalami cedera dan tidak terjadi hal-hal yang tidak kita inginkan sampai dengan kegiatan selesai,” ucapnya.

Kegiatan Garjas tersebut meliputi Tes Kesegaran “A” yaitu melaksanakan Lari Dengan Waktu 12 Menit dan Tes Kesegaran “B” meliputi gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run kemudian di akhiri dengan ketangkasan renang jarak 50 meter.

Sebelum pelaksanaan Tes Garjas, seluruh Personel melaksanakan pengecekan kesehatan oleh Tim Kesehatan dengan dilakukan pengukuran tensi dan denyut nadi serta postur (tinggi dan berat badan) selain itu Tim Kesehatan juga menyiapkan dukungan kendaraan ambulance untuk antisipasi dan evakuasi apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, memberikan pertolongan pertama untuk mempermudah jalannya evakuasi bila sewaktu-waktu diperlukan, pungkasnya.