

PAMEN KOREM 043/GATAM DAN JAJARAN IKUTI GARJAS PERIODIK TAHUN 2016

Ditulis oleh Penrem
Rabu, 23 November 2016 | 08:51 WIB



Penrem 043/Gatam.

Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kemampuan prajurit dibidang kesegaran jasmani, para Perwira Menengah (Pamen) Korem 043/Gatam melaksanakan tes penyegaran jasmani preodik, dilapangan Stadion Pahoman Bandar Lampung Rabu 23/11/2016.

Pelaksanaan kegiatan tersebut diikuti seluruh Pamen Korem 043/Gatam dan Kodim-Kodim jajaran Korem 043/Gatam serta Kadisjan/Kabalakrem 043/Gatam, test kesegaran jasmani meliputi kesegaran "A" lari jarak tempuh 3.200 meter dan tes kesegaran "B" pull up, sit up, dan push up dengan durasi 1 menit serta shuttle run lari arah angka 8 jarak 5 meter dengan durasi kecepatan waktu peserta.

Selain itu, juga dilaksanakan ketangkasan renang menempuh jarak 50 meter gaya dada. Sebelum melaksanakan kegiatan garjas, para peserta diwajibkan untuk cek kesehatan tahap awal untuk mengukur tensi dan denyut nadi para peserta oleh tim kesehatan.

Selama kegiatan berlangsung, Jasrem 043/Gatam sebagai koordinator pelaksanaan garjas dan tim kesehatan Denkes yah Rem 043/Gatam turut serta memberikan dukungan tenaga medis beserta 1 unit mobil ambulance untuk mengantisipasi terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan selama berlangsungnya tes garjas dan memberikan pertolongan pertama serta mempermudah proses evakuasi jika diperlukan. Garjas periodik yang dilaksanakan dua kali dalam setahun ini bagi prajurit TNI AD dilaksanakan wajib oleh seluruh prajurit dilingkungan TNI AD. Hal ini dimaksudkan guna mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit yang sekaligus mengukur kemampuan kesemaptan prajurit secara berkala.