

Ditulis oleh Penrem

Minggu, 14 Oktober 2018 | 08:03 WIB

---



## **Penrem 043/Gatam.**

Metro, Sebanyak 65 orang Prajurit anggota Kodim 0411/Lampung Tengah, yang terdiri dari 61 orang Bintara dan 4 orang Tamtama, yang telah di Usulkan Kenaikan Pangkat (UKP) periode 04 April 2019, untuk mengikuti Bimbingan dan Asuhan (Bimsuh) Penyegaran Jasmani (Garjas) bertempat di Makodim 0411/Lampung Tengah.

Adapun materi yang akan diterima oleh para preajurit peserta Bimsuh Garjas terdiri dari kesamaptaan A dan B, dilanjutkan dengan Keterampilan Renang Militer, Kesamaptaan A meliputi lari 3200 meter dan kesamaptaan B meliputi pull up, sit up, push up dan shuttle run dilaksanakan di Stadion Tejosari 24 Metro, sedangkan Keterampilan Renang Militer adalah kemampuan prajurit TNI untuk berenang sejauh 50 meter dengan menggunakan gaya dada berpakaian dinas lapangan (PDL) dilaksanakan di Kolam renang Tejosari Metro.

Pada kesempatan tersebut Pasipers Kodim 0411/LT Kapten Czi Andi Emil Syah menyampaikan amanat Dandim 0411/LT Letkol Czi Burhannudin, S.E., M.Si, agar mempersiapkan diri sehingga saat Garjas UKP mendatang sudah siap melaksanakannya, " Sebagai Prajurit TNI harus terus menjaga kemampuan dasar yang kita miliki, bimsuh ini merupakan penyegaran kembali, yang telah sekalian lama disibukan dengan kegiatan melaksanakan tugas pembinaan Teritorial di wilayah binaan masing-masing ".

" Bukan saat itu saja, anggota sekalian dapat merasakan bagaimana persiapan UKP, jadi tidak ada alasan untuk tidak melaksanakannya, laksanakan Bimsuh ini dengan semangat dan serius, namun jangan abaikan faktor keamanan, saya mengerti bahwa beberapa anggota sekalian mungkin sudah ada yang mendekati masa pensiun, maka laksanakan bimsuh ini sesuai kemampuan anggota sekalian sesuai dengan katagori umur masing-masing " Ucap Pasipers.

" Komandan Kodim dan Kasdim selalu memonitor pelaksanaan bimsuh ini, Komandan berharap agar anggota sekalian bisa melaksanakan bimsuh sampai tes kesamaptaan UKP nanti dilaksanakan, sekali lagi Dandim menegaskan jaga faktor keamanan dan keselamatan, beliau tidak ingin ada anggotanya yang cedera, hanya karena kelalaian anggota sekalian, untuk itu yang tahu kondisi fisik dan kesehatan adalah diri sendiri dari anggota sekalian, ikuti prosedural, cek tensi dan kondisi kesehatan pada tim kesehatan yang selalu mendampingi

## 65 ORANG ANGGOTA KODIM 0411/LT MELAKSANAKAN BIMSUH GARJAS USULKAN KENAIKAN PANGK

Ditulis oleh Penrem

Minggu, 14 Oktober 2018 | 08:03 WIB

---

kegiatan sebelum pelaksanaan garjas dimulai " Tutup Pasi Pers Kapten Czi Andi Emil Syah.