

# EKSPOS

## Kodim 1002/HST Gelar Garjas Periodik II T.A 2022

Maskuri - [HST.EKSPOS.CO.ID](http://HST.EKSPOS.CO.ID)

Nov 1, 2022 - 11:53



*Anggota Kodim 1002/HST ikuti Garjas Periodik II T.A 2022*

BARABAI-Seluruh anggota Kodim 1002/HST mengikuti kesegaran jasmani periodik II Tahun anggaran 2022



Kegiatan garjas dilaksanakan di Stadion Murakata Mandingin Kecamatan Barabai Kab.Hulu Sungai Tengah Kalimantan Selatan.Selasa (01/11).

Sebelumnya Dandim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana, S.I.P, M.Han, menyampaikan kepada seluruh anggota, laksanakan kegiatan ini dengan semangat dan penuh rasa tanggungjawab agar mendapatkan hasil yang maksimal, apalagi bagi anggota yang akan mengikuti UPK, kalian harus lebih semangat,"ucapnya

Kepada anggota yang kurang sehat agar jangan memaksakan diri untuk ikut dalam garjas, Untuk tim kesehatan pastikan dan pisahkan anggota yang dapat mengikuti tidak dapat mengikuti kegiatan garjas, untuk menghindari hal-hal yang tidak kita inginkan bersama."tegasnya.

Diawali dengan pemeriksaan kesehatan oleh anggota Polkes 06.09.15/Barabai, anggota yang akan melaksanakan garjas satu persatu menjalani pemeriksaan Tensi dan denyut nadi, dilanjut dengan senam pemanasan yang dipimpin oleh Bintara Jasmani Serma Nurhadi.S

Selanjutnya seluruh anggota yang dinyatakan sehat melaksanakan kesehatan jasmani A melaksanakan Lari selama 12 Menit dan kesegaran jasmani B (Full-Ups, Sit-Ups, Push-Up, Lunges dan Shuttle Run).(pendim1002).