

# REPORTER

## Kodim 0716/Demak Gelar Apel Pagi dan Lari Aerobik

Muhammad Makruf - [DEMAK.REPORTER.CO.ID](http://DEMAK.REPORTER.CO.ID)

Jan 19, 2023 - 17:09



*Apel pagi ini hukumnya wajib bagi personel yang tidak berdinastis khusus, guna mengecek kesiapsiagaan dan kesiapan seluruh anggota*

DEMAK – Kodim 0716/Demak menggelar apel pagi dalam rangka mengecek kesiapsiagaan anggota, dilanjutkan dengan lari pagi di seputar alun-alun Kabupaten Demak. Kegiatan yang dipimpin langsung oleh Kepala Staf Kodim Mayor Inf Supriyono ini diikuti seluruh prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak, Kamis (19/01/23).

Kasdim Mayor Inf Supriyono dalam kesempatan itu menyampaikan kepada seluruh anggota tentang pentingnya apel pagi sebelum melaksanakan tugas, selain untuk mengecek kehadiran personil, juga bertujuan mengetahui kesiapan anggota dalam melaksanakan tugas masing-masing bagian.

“Apel pagi ini hukumnya wajib bagi personel yang tidak berdinas khusus, guna mengecek kesiapsiagaan dan kesiapan seluruh anggota,” kata Kasdim.



Ia melanjutkan, se usai apel pagi dilaksanakan lari aerobik guna menjaga kesehatan dan kebugaraan tubuh anggota Kodim 0716/Demak, terlebih di cuaca yang cukup ekstrim seperti sekarang ini.

Sebelum pelaksanaan lari aerobik, akan dilaksanakan senam pemanasan terlebih dahulu, dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera pada saat sedang berlatih atau berolahraga. Selain itu, dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu, juga dapat mencegah kekakuan pada otot serta nyeri.

“Ini semua menunjang tugas anggota Kodim 0716/Demak, karena apabila tidak sehat, maka tidak bisa melaksanakan tugas yang di emban dengan baik,” pungkas Kasdim.

Se usai apel pagi, seluruh prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak melaksanakan senam pemanasan yang dipimpin oleh Ba Ops Serda Poniman, dan dilanjutkan dengan lari aerobik mengelilingi alun-alun Kabupaten Demak.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak