

KIM

Bersepeda di Pagi Hari, Kapolres Ciko Jalin Keakraban dan Meningkatkan Imun Tubuh

Agus Subekti - CIREBON.KIM.WEB.ID

Mar 12, 2022 - 15:48



KOTA CIREBON - Pagi yang cerah, Kapolres Cirebon Kota AKBP M. Fahri

Siregar. SH.S.IK MH diantara kepadatan kedinasan Kepolisian menyempatkan diri untuk lebih dekat dengan anggota. Khususnya Para PJU Polres Cirebon Kota (Ciko) dikemas dengan bersepeda santai bersama. Terlebih saat ini, juga ada pejabat baru yaitu Kabag Ops dan Kasat Reskrim sambil orientasi di wilayah hukum Polres Cirebon Kota, Sabtu (12/03/2022).

Kapolres Cirebon Kota AKBP. M. Fahri Siregar menyampaikan, hari ini kembali kita bersama melonggarkan otot dan persendian serta menyegarkan otak dengan bersepeda santai bersama-sama. Sekaligus ada pendatang baru di Polres Ciko yaitu Kabag Ops Kopol Asep Saefudin Fiqih, SH dan Kasat reskrim AKP Perida Apriani Sisera Panjaitan, biar beliau-beliau ini sambil orientasi medan di wilayah hukum Polres Ciko dengan berkeliling naik sepeda.

Lanjut fahri, Bersepeda termasuk kedalam jenis olahraga kardio yang berfungsi menjaga kesehatan jantung, paru-paru, serta sirkulasi darah. Dengan bersepeda secara rutin, kadar lemak dalam darah pun menurun sehingga baik untuk mereka yang memiliki hipertensi atau tekanan darah tinggi.



Menurut Fahri melalui Kasi Humas Polres Ciko, Bersepeda pagi ini selain itu juga untuk menumbuhkan semangat dan keakraban antar anggota dengan bersepeda bersama sama. Sambil melaksanakan pengecekan situasi kondisi wilayah hukum Polres Cirebon Kota melalui bersepeda.

"Lebih jauh lagi, kami juga bersinergi dan mengajak bersepeda bersama dari sebuah club sepeda bernama Equisite cycling club (ECC) dengan ketua clubnya Bapak HYA. Hal ini sebagai wujud implementasi Polres Cirebon Kota dekat bersahabat," ujar IPTU Ngatidja selaku Kasi Humas Polres Cirebon Kota.

"Dalam pelaksanaannya dihadiri oleh Para Kabag. Para Kasat, para kasi dan anggota Equisite cycling club (ECC). Serta dalam pelaksanaan menerapkan protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan tidak berkerumun serta menggunakan masker," tutup Iptu Ngatidja. (Subekti)