

# MAGAZINE

## Gowes Humanis, Cara Karumkit Bhayangkara Palangka Raya Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Personel

Indra Gunawan - [KALTENG.MAGZ.CO.ID](http://KALTENG.MAGZ.CO.ID)

Jun 4, 2022 - 02:21



PALANGKA RAYA - Dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani para personelnnya, Kepala Rumah Sakit (Karumkit) Bhayangkara Tingkat III Palangka Raya Kopol dr. Anton Sudarto melaksanakan kegiatan olahraga sepeda bersama yang diberi nama Gowes Humanis, Jumat (3/6/22) pagi.

Olahraga bersepeda atau gowes merupakan salah satu cara yang dipilih Karumkit Bhayangkara Tk III Palangka Raya dalam meningkatkan kesehatan para personel.



Adapun rute yang dilalui pada pelaksanaan gowes kali ini cukup bervariasi, dengan titik start di Paviliun Presisi Rumkit Bhayangkara Jalan H. Ikap No. 03 Kota Palangka Raya menuju Bundaran Kecil lalu Bundaran Burung kemudian Bundaran Seth Adji dan kembali finish di Rumkit Bhayangkara Tk III Palangka Raya.

Pada kesempatan ini, Karumkit Bhayangkara Tk III Palangka Raya Kopol dr. Anton Sudarto mengatakan, pelaksanaan gowes ini dilakukan dengan penuh gembira dan tetap memperhatikan faktor keselamatan.

“Saya mengimbau kepada personel agar tidak memaksakan diri karena yang mengetahui kondisi tubuh kita adalah diri masing-masing. Dan juga bersepeda atau gowes bersama ini untuk menjaga tubuh agar tetap sehat sekaligus mempererat kebersamaan para personel,” pungkasnya.

Sementara itu, Kopol dr. Anton Sudarto berharap dengan diadakannya kegiatan Goes Humanis ini, membuat dampak dimasyarakat agar masyarakat juga mau melaksanakan olahraga agar mempunyai kesehatan yang baik.\*\*\*