



# SÅDAN KAN DU BLIVE LIVVAGT

**Kapow!**

Når Kent Haakonsson er på opgave som livvagt, er der sjældent tid til at træne. Når han endelig er i Danmark, bruger han derfor megen tid på at træne og planlægge de kommende opgaver.

## TRÆNING OG TEORI: 90 procent af arbejdet går med at træne og planlægge næste mission

JOSEPHINE FOGSGAARD  
FOTO: CLAUS BONNERUP

Når Kent Haakonsson ikke er på opgave, arbejder han i Siras Academy med at uddanne livvagter. Siras Academy er af de få steder i Europa, der uddanner kommende livvagter, og det sker i form af et intensivt 14-dages kursus og derefter en masse efteruddannelse.

– De bliver ikke eksperter på 14 dage, og det ville være urealistisk at sige, at de er færdiguddannede der, fortæller han.

På kurset træner de bombesøgning, førstehjælp, nærkamp og antiterror-træ-

ning. Men det er forskelligt, hvor meget en kommende livvagt skal igennem, før personen er klar til at komme på opgave.

– Nogle har været i militæret og været udsendt fem gange, mens andre måske har kørt ambulance og ydet førstehjælp i ti år. Derfor er det forskelligt, hvornår de er gode nok. Men hvis man har en god baggrund og har prøvet mange ting inden, kan man godt nå at lære så meget, at man kan komme med en erfaren livvagt på opgave – måske starter man som chauffør.

I jobbeskrivelsen som livvagt står der ifølge Kent

Haakonsson, at 90 procent af arbejdet går med at træne og planlægge sin næste mission.

### Ikke kun action og ballade

– Vores livvagter træner så meget som muligt. Når man er på job, er det yderst begrænset, hvad man kan træne ud over nogle improviserede øvelser på hotelværelset. Hvis man er heldig, kan det være, at kunden vil løbe en tur, og så løber vi selvfølgelig med.

Men den fysiske træning fylder ikke meget i starten, da teori og praktiske øvelser overtager skemaet fra morgen til aften.

– Vi bruger ikke så meget energi på fysisk træning. Folk betaler os for vores viden om det at være livvagt, siger Kent Haakonsson og fortsætter:

– Vi er ikke de her tre meter høje og fire meter brede livvagter. Vi har noget mellem ørerne, og det er det vigtigste. Det er ikke kun en masse aktion og ballade. Det er meget seriøst, og der bliver brugt rigtig megen energi på det.

### Kvinder er velkomne

Ifølge Kent Haakonsson er de fleste livvagter mænd, og det kan skyldes, at jobbet kræver en høj fysisk form.

– En livvagt, om det er en mand eller kvinde, skal kunne det samme, og der er ikke altid så mange kvinder, som er så fokuseret på nærkamp for eksempel.

Ikke desto mindre vurderer han, at der er hårdt brug for kvinder i branchen.

– Nogle af de kunder, der skal have livvagter på deres børn, foretrækker nogle gange, at der er en kvindelig livvagt. Det kan samtidig være rart at have en kvinde med på holdet, hvis man skal lave adgangskontrol til et arrangement, så den kvindelige livvagt kan tage sig af kvinderne.

jnf@eb.dk

## Børn i livsfare på handicapcenter

Tre alvorlige hændelser på en måned har fået Socialtilsyn Midt til at rette et skarpt øje mod Handicapcenter Herning. I to af tilfældene konkluderer tilsynet, at de handicappede børn har været i livsfare, fordi personalet ikke har fulgt de korrekte procedurer, skriver Herning Folkeblad.

Socialtilsyn Midt har vurderet, at institutionen ikke leverer den fornødne kvalitet, og at den daglige drift varetages mangelfuldt.



## Grisene får stadig mavesår

Rundt om i staldene står hver anden so og hvert tredje slagtesvin med store smerter, fordi de har mavesår. Det skriver DR Syd.

Men der bliver gjort alt for lidt for at afhjælpe problemet med de mange mavesår, mener Dyrenes Beskyttelse, der nu kræver handling på området. Det fortæller chefkonsulent Birgitte Damm:

– Det er meget bekymrende. Man fik allerede i 2013 tal på, hvor stort et problem det var. Og der er stadig ikke sket noget.

FOTO: AP

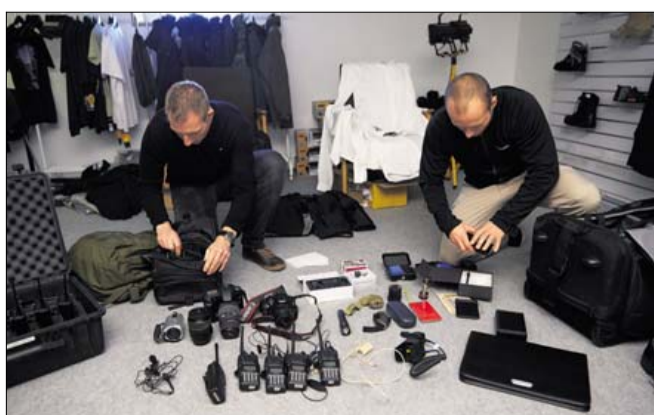
## 3000

par fra 62 lande blev i går gift ved et massebryllup i Sydkorea. Den religiøse Moon-bevægelse stod bag ceremonien.

## Serbere dræbt i Libyen

To serbere, der blev bortført af IS i november, blev dræbt under et amerikansk luftangreb mod jihadisternes træningslejre i det vestlige Libyen i fredags.

– Desværre blev to serbiske ansatte fra vor ambassade dræbt som følge af luftangrebet, siger den serbiske udenrigsminister, Ivica Dacic.



Livvagter skal være forberedt på, at alt kan ske, når de er på opgave. Derfor er det vigtigt, at de har det rette udstyr.

### SA MEGET TRÆNER HAN OM UGEN

Jobbet som livvagt betyder, at Kent Haakonsson ofte er i udlandet. Når han er på opgave, er det sjældent, der er tid til at træne. Derfor bruger han meget af sin tid på at træne, når han endelig er i Danmark.

**Mandag** starter han med en times svømning – både med og uden tøj – i tilfælde af, at han en dag skal redde en kunde. Om aftenen bruger han halvanden

time på thaiboksning.

**Tirsdag** vågner han op til en løbetur på ti kilometer og slutter dagen med en times styrketræning.

**Onsdag** formiddag byder på en time med styrketræning, og om aftenen er det igen tid til halvanden times thaiboksning.

**Torsdag** træner han intervalløb i op til en time og

bruger dagens sidste energi på en times crossfit-træning.

**Fredag** nøjes han med en times styrketræning.

**Lørdag** står den på thaiboksning og en let løbetur på fem kilometer.

**Søndag** runder han ugen af med halvanden times konditionstræning i form af floorball.