

LATIHAN JALAN LASAK

Pengenalan

Jalan Lasak merupakan aktiviti berjalan atau berlari sejauh 10 km hingga 25 km di mana individu akan bergerak secara berkumpulan. Trek yang dilalui melibatkan pelbagai bentuk muka bumi samada jalan raya atau kawasan denai yang kering atau berlumpur. Aktiviti ini dapat memberikan perspektif baru untuk kumpulan sasaran dalam meningkatkan ketahanan fizikal dan mental serta semangat kerjasama dalam pasukan. Kumpulan sasaran juga akan membawa bersama bebanan bagi menambahkan lagi cabaran dalam pelaksanaan aktiviti ini. Untuk pelatih kursus asas, aktiviti ini dilaksanakan sebelum Rutin Bravo.

1. Tujuan

- Menguji tahap kekuatan mental dan fizikal kumpulan sasaran.
- Memupuk semangat setiakawan dan kerjasama (*team building*) dalam kalangan kumpulan sasaran.

2. Matlamat

- Membina ciri-ciri sosial yang baik.
- Kebolehan berkomunikasi dalam keadaan tegang.
- Membina jati diri yang tinggi serta semangat berpasukan yang jitu.
- Membentuk sikap kepimpinan dan pengikut yang baik *leadership* dan *followership*.

3. Objektif

- Meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- Meningkatkan daya tahan otot.
- Membina kekuatan mental dalam melaksanakan latihan.

4. Peralatan Yang Digunakan

- Pakaian bertindak / celoreng lengkap.
- *Haversack* beserta 2 x botol minuman 1.5 liter yang berisi pasir di dalamnya.
- Senjata Kecil yang bersesuaian (jika perlu)
- Bendera/ Panji Divisyen bagi pelatih kursus asas.
- Peti Pertolongan Kecemasan.
- 1 x kenderaan yang bersesuaian bersama pemandu untuk sebarang kecemasan.
- 2 x jurulatih pengiring untuk setiap 40 orang kumpulan sasaran.
- Wisel untuk setiap jurulatih pengiring.
- 2 x bendera keselamatan ketika melintasi jalan raya.
- 1 x *walkie talkie* untuk setiap jurulatih pengiring.
- Bekalan air yang mencukupi.

5. Kumpulan Sasaran

- Pelatih kursus asas (Pelatih Asas Pegawai Lt Muda Maritim, Pelatih Asas Bintara Muda Maritim/ Pelatih Asas Laskar Kelas II Maritim.
- Warga APMM

6. Persiapan

- Mengadakan perjumpaan dengan individu dan pihak yang berkaitan dengan kawasan latihan jalan lasak terlibat terlebih dahulu.
- Pemberitahuan makluman kepada PDRM (Balai Polis di kawasan yang terlibat) dan Klinik Kesihatan berhampiran jika berlaku sebarang kecemasan.
- Menyediakan dan mengeluarkan arahan pentadbiran berkenaan aktiviti ini.
- Memastikan kumpulan sasaran dalam keadaan sihat tubuh badan bagi melaksanakan aktiviti.
- Memastikan peralatan yang cukup seperti *Haversack* dan bebanan sebelum melakukan aktiviti latihan.

- Mengadakan taklimat kepada kumpulan sasaran dan jurulatih terlibat satu (1) hari sebelum aktiviti dilaksanakan.

7. PELAKSANAAN.

- Sebelum
 - ✓ Maklumkan jumlah kehadiran kumpulan sasaran kepada jurulatih.
 - ✓ Aktiviti pemanasan badan dan regangan perlu dilaksanakan terlebih dahulu.
- Semasa
 - ✓ Dilarang bergurau senda sepanjang perjalanan.
 - ✓ Jika perlu, hentikan perjalanan dan kira kekuatan kumpulan sasaran.
- Selepas
 - ✓ Memastikan kumpulan sasaran tidak mengalami sebarang kecederaan sepanjang perjalanan.
 - ✓ Regangan pemulihan wajib dilakukan usai latihan.
 - ✓ Kumpulan sasaran perlu maklumkan kekuatan anggota dan sebarang permasalahan kepada jurulatih.
 - ✓ Mengadakan pasca nilai (*post mosterm*) sesama jurulatih bagi membuat penambahbaikan.

8. Tindakan/hukuman

- Hukuman latihan fizikal yang bersesuaian akan diberikan kepada pelatih kursus asas sekiranya mereka didapati melakukan kesalahan berikut:
 - ✓ Tidak memberi kerjasama kepada ahli dalam kumpulan sasaran sepanjang aktiviti berlangsung.
 - ✓ Ingkar arahan jurulatih sewaktu latihan.
- Hukuman ini relevan dilaksanakan kerana Latihan Jalan Lasak ini merupakan latihan berisiko tinggi dan boleh memudaratkan kumpulan sasaran jika mereka tidak memberi kerjasama sepenuhnya antara mereka dan juga kepada jurulatih terlibat.

9. Jangkamasa

- Masa yang diperlukan lebih kurang 5 jam dengan jarak antara 10 hingga 25 km.
- Mengikut jadual yang akan dikeluarkan secara berasingan.

10. Tempat

- Kawasan yang bersesuaian untuk latihan.

Contoh Aktiviti Jalan Lasak

