

AKTIVITI MENDAKI BUKIT

Pengenalan

Aktiviti mendaki bukit merupakan salah satu aktiviti yang terdapat dalam Modul Latihan fizikal. Aktiviti ini mampu mencabar stamina kumpulan sasaran dalam proses membina dan mengekalkan gaya hidup sihat. Ia juga merupakan satu daripada lima latihan kardio terbaik yang memberi banyak kelebihan kepada tubuh badan.

1. Tujuan

- Dapat memupuk semangat kerjasama di kalangan kumpulan sasaran yang terdiri daripada pelbagai latar belakang kehidupan.
- Nilai - nilai kepimpinan dan toleransi juga dapat dilahirkan dalam diri kumpulan sasaran.

2. Matlamat

- Ciri - ciri seorang pemimpin yang berwibawa dapat ditonjolkan oleh kumpulan sasaran.

3. Objektif

- Dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular kumpulan sasaran.
- Dapat membina sistem otot yang optimum.

4. Peralatan Yang Digunakan

- Pakaian bertindak / celoreng lengkap.
- *Haversack* beserta 2 x botol air 1.5 liter berisi pasir di dalamnya.
- 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 20 orang kumpulan sasaran.
- 1 x *walkie talkie* untuk setiap jurulatih pengiring.
- Bekalan air bagi mengelakkan dehidrasi.

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

- Urusetia aktiviti mengadakan mesyuarat perancangan aktiviti.
- Arahan Pentadbiran dikeluarkan kepada jurulatih terlibat dan kumpulan sasaran.
- Senarai semak keperluan peralatan dan kesihatan kumpulan sasaran dikemas kini.
- Taklimat keselamatan diadakan bagi memastikan kelancaran aktiviti.

7. Pelaksanaan

- Sebelum
 - ✓ Urusetia mengadakan mesyuarat perancangan aktiviti.
 - ✓ Urusetia mengeluarkan Arahan Pentadbiran kepada jurulatih terlibat dan pelatih.
 - ✓ Urusetia mengemas kini Senarai Semak Keperluan Peralatan.
 - ✓ Mengenal pasti kesihatan pelatih di tahap optimum.
 - ✓ Urusetia mengadakan taklimat keselamatan sebelum aktiviti dijalankan.
 - ✓ Kumpulan sasaran perlu membuat aktiviti regangan di bawah kendalian Jurulatih Jasmani.
- Semasa
 - ✓ Jurulatih pengiring perlu memastikan kumpulan sasaran bergerak dalam kumpulan.
 - ✓ Jurulatih pengiring perlu memastikan tahap disiplin kumpulan sasaran dalam keadaan terbaik bagi mengelakkan sebarang kejadian yang tidak diingini.

- ✓ Jurulatih pengiring perlu sentiasa memerhatikan tahap kemampuan fizikal dan mental kumpulan sasaran.
 - ✓ Jika perlu, hentikan pergerakan kumpulan dan berehat seketika.
 - ✓ Teruskan pendakian jika keadaan kumpulan sasaran beransur pulih.
 - ✓ Jika tidak, jurulatih pengiring hendaklah membawa kumpulan sasaran tersebut untuk turun dan mendapatkan bantuan perubatan jika perlu.
- Selepas
 - ✓ Selesai pendakian, jurulatih pengiring perlu memeriksa keadaan pelatih. Jika terdapat sebarang kecederaan atau pelatih yang mengalami dehidrasi, dapatkan bantuan sewajarnya.
 - ✓ Laksanakan aktiviti regangan di bawah kendalian Jurulatih Jasmani.
 - ✓ Urusetia dan jurulatih pengiring mengadakan mesyuarat pasca aktiviti dan kenal pasti sebarang permasalahan yang timbul untuk ditambah baik bagi aktiviti seterusnya.

8. Tindakan / Hukuman

- Jika terdapat kumpulan sasaran yang melanggar disiplin sepanjang aktiviti dijalankan, pendakian hendaklah dihentikan dan hukuman dalam bentuk latihan fizikal yang bersesuaian dengan keadaan sekitar hendaklah diberikan.
- Hukuman ini adalah bertujuan sebagai denda dan pengajaran kepada kumpulan sasaran tersebut supaya sentiasa patuhi arahan dan menghormati jurulatih pengiring dan perlu utamakan keselamatan diri.

9. Jangkamasa

- Mengikut jadual yang akan dikeluarkan secara berasingan.

10. Tempat

- Kawasan rekreasi yang bersesuaian.

Contoh Aktiviti Mendaki Bukit

