

LATIHAN ABSEILING DAN RAPPELLING

PENGENALAN

Abseiling dan *rappelling* adalah jenis sukan atau aktiviti menuruni permukaan hampir menegak atau permukaan papan kayu atau batu dengan menggunakan tali berganda. Aktiviti ini dilaksanakan untuk memberi pendedahan kepada kumpulan sasaran terutama kepada pelatih kursus asas berkenaan teknik menyelamatkan pada aras tinggi.

1. Tujuan

- Membentuk kekuatan fizikal, mental dan
- Membentuk jati diri yang tinggi di kalangan kumpulan sasaran terutama pada pelatih kursus asas.

2. Matlamat

- Memastikan kumpulan sasaran mampu untuk melaksanakan dan mengikuti aktiviti yang dijalankan.

3. Objektif

- Membentuk sikap kepimpinan dan pengikut yang baik (*leadership and followership*).
- Melengkapkan kumpulan sasaran dengan pengetahuan dan kemahiran sesuai dengan perjawatan pertama yang disandang.
- Membentuk sifat positif (berdisiplin, amanah, boleh dipercayai, jujur, setia, berkeyakinan dan berani).
- Membentuk ciri-ciri sosial yang baik, semangat berpasukan, kebolehan berinteraksi dan berkomunikasi dalam pasukan.

4. Peralatan Yang Digunakan

- Segala peralatan *Abseiling* dan *Repelling* akan disediakan oleh pihak AMSAS.
- Peti Pertolongan Kecemasan
- Pakaian Bertindak / Celoreng lengkap

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

- Mesyuarat perancangan aktiviti perlu dilaksanakan oleh penyelaras.
- Arahan Pentadbiran dikeluarkan kepada jurulatih, anggota Pasukan Tindakan Khas dan kumpulan sasaran.
- Taklimat keselamatan diadakan bagi memastikan aktiviti berjalan dengan lancar.
- Jurulatih yang bertauliah dan kompeten yang memiliki Sijil Tahap 1 dan ke atas.

7. Pelaksanaan

- **Sebelum**
 - ✓ Arahan Pentadbiran aktiviti dikeluarkan dan taklimat aktiviti diberikan oleh Pegawai Penyelaras.
- **Semasa**
 - ✓ Keselamatan kumpulan sasaran diutamakan. Sekiranya berlaku masalah, aktiviti diberhentikan serta merta.
- **Selepas**
 - ✓ Memeriksa kesihatan dan fizikal kumpulan sasaran. Sekiranya kecederaan berlaku, pelatih akan dirujuk ke klinik kesihatan atau hospital yang berdekatan.
 - ✓ Pasca Nilai (*Post Mortem*) aktiviti dilaksanakan bagi mengenalpasti kekurangan dan kelemahan yang berlaku sepanjang aktiviti berlangsung.

8. Tindakan/ hukuman

- Hukuman latihan fizikal yang bersesuaian akan diberikan kepada pelatih kursus asas jika mereka ingkar arahan jurulatih.
- Hukuman ini relevan dilaksanakan kerana latihan *Abseiling* dan *Rappelling* latihan berisiko tinggi dan boleh memudaratkan kumpulan sasaran jika mereka tidak melakukan dengan tatacara yang betul.

9. Jangkamasa

- Mengikut jadual yang akan dikeluarkan secara berasingan.

10. Tempat:

- Menara AMSAS.
- Kawasan rekreasi yang bersesuaian.

Contoh Aktiviti *Abseiling*



Contoh Aktiviti *Rappelling*

