

## LATIHAN *FLYING FOX* (TERBANG KELAWAR)

### PENGENALAN

*Flying fox* adalah aktiviti yang dikenali sebagai terbang kelawar. Aktiviti ini juga adalah salah satu aktiviti yang amat menyeronokan serta mampu menguji ketahanan mental dan fizikal peserta. Antara peralatan yang digunakan ialah tali statik, *carabinar*, *helmet*, *full harness*, *figure of eight* dan beberapa peralatan yang lain.

#### 1. Tujuan

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

#### 2. Matlamat

Melahirkan insan yang berdisiplin dan berkeyakinan tinggi.

#### 3. Objektif

- Melahirkan insan yang mempunyai kekuatan dan ketahanan dari segi fizikal, mental, emosi dan rohani.
- Membentuk keyakinan diri dan semangat bertanggungjawab.

#### 4. Peralatan Yang Digunakan

- Segala peralatan *flying fox* akan disediakan oleh pihak AMSAS.
- Peti Pertolongan Kecemasan
- Pakaian Bertindak 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 bertauliah dan kompeten yang memiliki Sijil Tahap 1 dan ke atas.

## 7. Pelaksanaan

- **Sebelum**
- **Prosedur 1 Jurulatih Menerima Taklimat Dan Tugas**
- 1. Jurulatih menghadiri taklimat atau mesyuarat penyelarasan tugas oleh ketua Jurulatih Kem atau Ketua Aktiviti. 3 hingga 12 jam sebelum aktiviti bermula.
- 2. Membuat penyelarasan tugas dalam ahli kumpulan jurulatih aktiviti *Flying Fox*.
  - 2.1 Ketua aktiviti
  - 2.2 Memberi taklimat kepada peserta
  - 2.3 Senaman
  - 2.4 Keselamatan dan pemakaian alatan individu
  - 2.5 Bahagian tangga
  - 2.6 Pelepas
  - 2.7 “Breaker”
- 3. Mengambil borang untuk tempahan alatan dan pengeluaran alatan untuk *Flying Fox*.
- 4. Memeriksa semua alatan yang hendak dikeluarkan dengan teliti dan dapatkan pengesahan pengeluaran barang selepas semua alatan diperiksa.
- 5. Barang yang dikeluarkan dari dalam stor hendaklah sekali lagi diperiksa dari segi:
  - 5.1. Bilangan untuk digunakan oleh peserta dan jurulatih mencukupi.
  - 5.2 Jenis alatan yang tepat dengan borang.
  - 5.3. Tiada kecacatan pada alatan yang dikeluarkan.
- 6. Semua jurulatih mesti sudah diberi taklimat tugas masing-masing sebelum aktiviti berlangsung.

- **Semasa**

**Prosedur 2 Jurulatih Menerima Peserta**

2. Mengumpul peserta dalam barisan dan membuat pengiraan peserta dan tentukan bilangan / jantina.
  3. Taklimat kepada peserta
    - 3.1. Taklimat keselamatan-
    - 3.2. Kenalpasti dan asingkan peserta yang menghadapi penyakit yang berkaitan jantung.
    - 3.3. Taklimat aktiviti
    - 3.4. Demonstrasi pemakaian *harness*, topi dan alatan *ascender* dan *descender*.
  4. Arahan kepada peserta untuk melakukan senaman memanaskan badan dan regangan.
  5. Kumpulkan semula peserta dan peserta boleh memakai *harness* dan alatan lain untuk persediaan aktiviti. Pemakaian alatan dilakukan secara berpasangan supaya aspek keselamatan dapat dilihat oleh pasangan.
  6. Satu demonstrasi oleh jurulatih dilakukan untuk *aktiviti Flying Fox*. Demo bermula dari tangga hingga kepada mendarat. Aspek yang ditekankan ialah;
    - 6.1. Cara tali keselamatan tangga dipasang *di harness*.
    - 6.2. Cara mendaki tangga.
    - 6.3. Cara melapor untuk aktiviti.
    - 6.4. Cara dan ketika berada diatas menara.
    - 6.5. Cara dan ketika memulakan lunsuran.
    - 6.6. Cara melapor bila selamat sampai.
    - 6.7. Prosedur untuk peserta bila *pulley* atau alatan lunsuran ada masalah.
  7. Bila demonstrasi siap, bacaan doa sebelum aktiviti.
  8. Seterusnya jurulatih boleh arahkan peserta ke bahagian tangga dan sekali lagi jurulatih memeriksa peralatan yang dipakai adalah betul dan selamat.

9. Peserta yang memakai alatan yang tidak lengkap tidak dibenarkan sama sekali melakukan aktiviti sehingga peserta itu memakai selengkapnya

### **Prosedur 3 Peserta menaiki tangga**

1. Jurulatih memeriksa *harness* yang dipakai.
2. Pasang "*safety line*" pada peserta dengan "*safety line*" tangga.
3. Lepaskan peserta naik seorang demi seorang.
4. Jangan biarkan peserta bertunda atau berlari
5. Semua "*safety line*" dipasang *rope clamp*.

### **Prosedur 4 Peserta sampai diatas menara**

1. Pasang *safety* – pada peserta yang sampai
2. "*safety two on*" "*safety one off*" - perlu dinyatakan supaya tidak terlupa dan didengari oleh rakan jurulatih. *Safety* Kedua kena pasang dahulu baru dibuka *safety* ditangga.
3. Jurulatih pelepas memasang peralatan lunsuran di tali utama
4. Peserta dipasang pada alatan lunsuran "*safety three on*"
5. Jurulatih memeriksa semua karabinar yang digunakan telah dikunci dan jurulatih meminta peserta melapor kepada "*breaker*" untuk turun: "Saya.....mohon kebenaran untuk turun Tuan"
6. Selepas mendapat isyarat untuk turun, baru "*safety line two*" dibuka .."*safety two off*"

#### **Prosedur 4 Mendarat**

1. Jurulatih memastikan kelajuan lunsuran dihentikan secara graviti dan tali “*breaker*” sentiasa dipegang untuk membantu memperlahankan lunsuran sekiranya terlalu laju.
2. Turunkan peserta dan minta peserta melapor kepada pelepas “Selamat mendarat Tuan, Terima kasih Tuan”
3. Buka alatan individu untuk diserahkan kepada peserta lain

- **Selepas**

#### **Prosedur 5 Tamat Aktiviti**

1. Kumpulkan semua peserta dan kirakan bilangan
2. Periksa/ tanya peserta yang mengalami kecederaan.
3. Memeriksa semua alatan yang dibawa dan sekiranya ada yang rosak , tandakan dan laporkan kepada pihak logistik.
4. Semua tempat aktiviti yang dijalankan hendaklah diperiksa supaya tiada peralatan yang dibawa balik atau peralatan peribadi yang tercicir.
5. Membuat pengisian ilmiah (refleksi).
6. Ketua Jurulatih menyediakan laporan aktiviti.
7. 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 *Flying Fox* adalah latihan yang 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 *Flying Fox*

