

LATIHAN AIR (KEYAKINAN DI AIR)

Pengenalan

Latihan keyakinan dalam air atau *water confidence* merupakan salah satu aktiviti dalam modul latihan fizikal untuk pelatih kursus asas. Untuk warga APMM latihan ini juga terdapat dalam modul kursus *Basic Training*. Dari masa kesemasa latihan ini turut digabungkan dengan latihan apungan di laut, kolam renang, jeram atau sungai.

1. Tujuan

- Untuk meningkatkan keyakinan diri kumpulan sasaran ketika berada di dalam air.
- Memberikan kefahaman akan pengurusan risiko (*risk management*) apabila terpaksa berhadapan dengan situasi di dalam air.
- Mendedahkan kepada kumpulan sasaran mengenai teknik menyelamatkan di air jika berlaku kecemasan ketika berekreasi atau di lapangan kelak.
- Membangun kemahiran akuatik asas tanpa bantuan jurulatih dan orang sekeliling.

2. Matlamat

- Latihan ini dapat memberikan kesan yang sangat baik kepada kumpulan sasaran.
- Dapat meningkatkan kekuatan, kemahiran, motivasi dan semangat kesukanan.
- Membina semangat berpasukan dan berkerjasama dalam satu kumpulan.

3. Objektif

- Melatih kumpulan sasaran untuk merasa yakin dan selamat ketika membuat aktiviti di dalam dan sekitar air.
- Membangunkan kemahiran akustik asas tanpa bantuan orang lain.

- Memperkenalkan kepada kumpulan sasaran kepada pemahaman tentang asas keselamatan di dalam air.
- Memberikan kefahaman akan pengurusan risiko jika terpaksa berhadapan dengan apa jua situasi di dalam air.

4. Peralatan Yang Digunakan

- Tali keselamatan
- Sarung tangan.
- Jaket keselamatan.
- Bot keselamatan.
- Peti Pertolongan Kecemasan
- Kayak beserta dayung. (Sekiranya perlu)

5. Kumpulan Sasaran

- Pelatih kursus asas (Pelatih asas LK II (M) / Pelatih asas BM (M) / Pelatih asas pegawai).
- Warga APMM.

6. Persiapan

- Membuat tinjauan lokasi yang bersesuaian.
- Mengadakan taklimat aktiviti teori dan amali oleh jurulatih.

7. Pelaksanaan

- **Sebelum**
 - ✓ Taklimat peralatan (pemakaian jaket keselamatan).
 - ✓ Taklimat keselamatan.
 - ✓ Aktiviti pemanasan.
- **Semasa**
 - ✓ Kumpulan sasaran wajib patuhi arahan jurulatih.
 - ✓ Titik beratkan disiplin yang tinggi sepanjang latihan.
 - ✓ Utamakan keselamatan semasa aktiviti dijalankan.
- **Selepas**
 - ✓ Latihan / aktiviti regangan badan.

- ✓ Kemas peralatan yang telah digunakan.
- ✓ Taklimat selepas program atau aktiviti berkaitan (maklumbalas dari kumpulan sasaran selepas aktiviti dilakukan).

8. Tindakan/hukuman

- latihan fizikal yang bersesuaian akan dikenakan kepada pelatih kursus asas jika mereka didapati melakukan kesalahan berikut:
 - ✓ Ingkar arahan jurulatih.
 - ✓ Tidak memberi kerjasama sepenuhnya kepada rakan sekumpulan.
 - ✓ Tidak memberi perhatian setiap aktiviti yang dijalankan.
- Hukuman ini relevan dilaksanakan kerana aktiviti berisiko tinggi dan boleh memudaratkan kumpulan sasaran jika mereka tidak melakukan dengan cara yang betul dan ingkar arahan jurulatih.

9. Jangkamasa

- 1 jam hingga 2 jam.

10. Tempat

- Tasik (Dalam AMSAS)
- Kolam renang (Dalam AMSAS)
- Laut (Luar AMSAS)
- Sungai (Luar AMSAS)

Contoh Aktiviti *Water Confidence*

