

LATIHAN MERENTAS SUNGAI/TASIK (*LAKE / RIVER CROSSING*)

Pengenalan

Latihan ini merupakan salah satu latihan yang dijalankan dari semasa ke semasa untuk melatih kursus asas khususnya dan warga APMM amnya.

1. Tujuan

- Untuk meningkatkan keyakinan diri kumpulan sasaran ketika berada di dalam air.
- Mendedahkan kepada kumpulan sasaran mengenai teknik menyelamat di air jika berlaku kecemasan ketika berekreasi atau di lapangan kelak.

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
- Peralatan Sokongan. (Parang , kayu panjang dan lain-lain)
- Kayak beserta dayung. (Sekiranya diperlukan)

5. Kumpulan Sasaran

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

6. Persiapan

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

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 (respon 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

- Mengikut jadual yang dikeluarkan secara berasingan

10. Tempat

- Tasik (dalam AMSAS)
- Kawasan rekreasi

Contoh Aktiviti *Lake/River Crossing*

