

LATIHAN KAYAK

Pengenalan

Kayak merupakan salah satu sukan air yang terkenal di Malaysia. AMSAS telah menjadikan latihan kayak sebagai salah satu modul latihan untuk kursus asas khasnya dan warga AMSAS amnya.

1. Tujuan

- Dapat membentuk seseorang individu berfikir secara kreatif dalam situasi kritikal
- Memupuk semangat kerjasama dalam kumpulan.
- Melatih individu supaya lebih focus ketika melaksanakan tugas.

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

- Menambahkan kekuatan otot.
- Meningkatkan kadar metabolisma.
- Meningkatkan kelenturan dan ketangkasan.
- Meningkatkan koordinasi mata – tangan.
- Menghindarkan kelesuan serta kebosanan semasa latihan.
- Membentuk disiplin sendiri ketika melakukan latihan.

4. Peralatan Yang Digunakan

- Kayak dan dayung.
- Tali.

- Bot keselamatan.
- Sarung tangan.
- Jaket keselamatan
- Peti Pertolongan Kecemasan

5. Kumpulan Sasaran

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

6. Persiapan

- Mengadakan taklimat aktiviti teori dan amali oleh jurulatih yang bertauliah dan kompeten yang memiliki Sijil Tahap 1 dan ke atas.

7. Pelaksanaan

- **Sebelum**
 - ✓ Taklimat peralatan (ulang kaji kelas teori).
 - ✓ Taklimat keselamatan.
 - ✓ Pemeriksaan peralatan
 - ✓ 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.
- 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. Jangka Masa Latihan

- Mengikut jadual yang dikeluarkan secara berasingan

10. Tempat Latihan

- Tasik (dalam AMSAS).
- Kawasan rekreasi (Tasik, Sungai dan Laut)

Contoh aktiviti berkayak



Delta 12.10 Kayak

- Versatile light-weight kayak.
- Responsive handling yet stable in case of rougher conditions.
- Plenty of storage space for day trips or long weekends.
- Comfortable fit for almost any size paddler.



Available in Saffron Yellow, Azure Blue, Lime Green, and Cherry Red.
Order yours today for an early 2021 delivery at CLAYTON Paddlesports.

