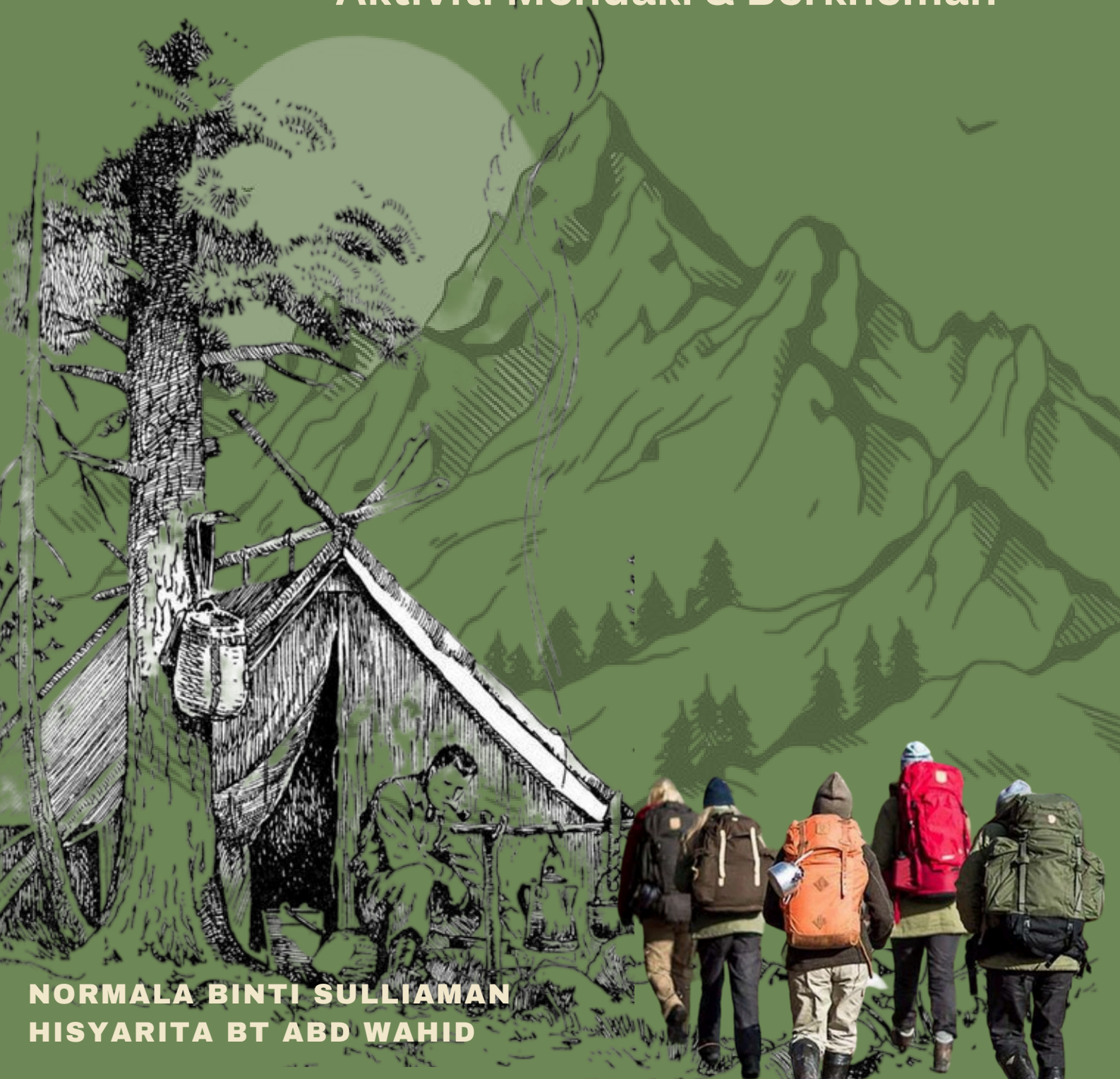


TEMA ALAM

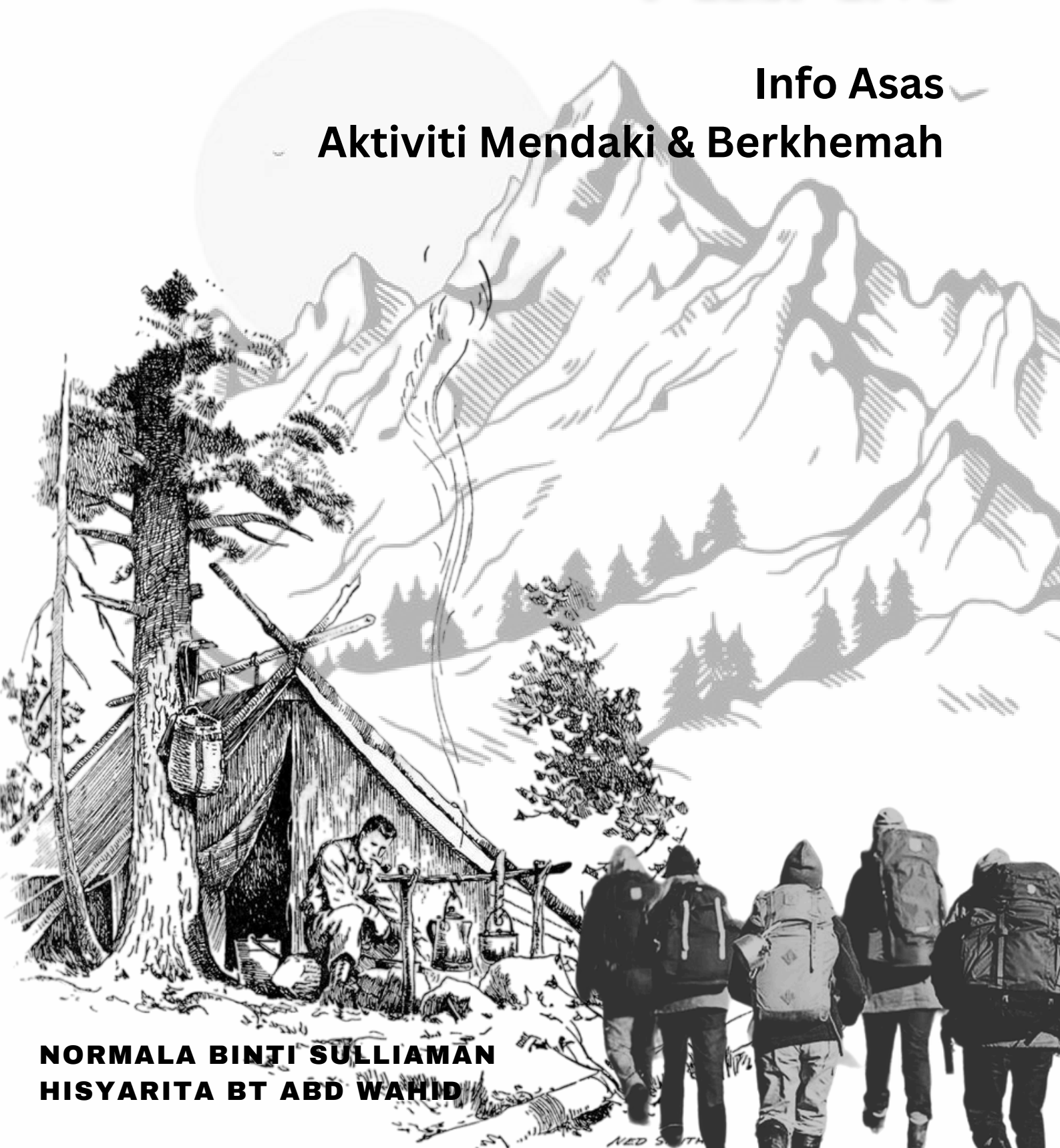
Info Asas
Aktiviti Mendaki & Berkhemah



NORMALA BINTI SULLIAMAN
HISYARITA BT ABD WAHID

TEMA ALAM

Info Asas
Aktiviti Mendaki & Berkhemah



NORMALA BINTI SULLIAMAN
HISYARITA BT ABD WAHID

Authors

NORMALA BINTI SULLIAMAN
HISYARITA ABD WAHID

POLITEKNIK KUCHING SARAWAK
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION
KM22, JALAN MATANG,
93050 KUCHING, SARAWAK.

Phone No. : (082) 845596/7/8
Fax No. : (082) 845023
E-mail : poliku.info@poliku.edu.my
Website : <http://www.poliku.edu.my/>

Copyright © 2024 Politeknik Kuching Sarawak

e ISBN 978-629-7638-35-5

All rights reserved. No parts of this publication may be copied, stored in form or by any means, electronic, mechanical, photocopying and recording or otherwise or by any means for reproduced without the prior permission of Politeknik Kuching Sarawak.

Published by:
Politeknik Kuching Sarawak
Ministry Of Higher Education

Prakata

Syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan izinNYa buku yang bertajuk '**Gema Alam**'. '**Info Asas Aktiviti Mendaki & Berkhemah**' berjaya disiapkan mengikut perancangan. Sesuai dengan tajuk yang diberi, buku ini dihasilkan bertujuan untuk memberikan maklumat asas kepada mereka yang mempunyai hobi dan minat terhadap aktiviti mendaki gunung dan berkhemah.

Buku ini sangat sesuai dimiliki sebagai rujukan terutama sekali untuk mereka yang baru mula berjinak-jinak atau sebagai bahan bacaan tambahan. Isi kandungan disusun mengikut bab bertujuan memudahkan pembaca memahami isi kandungan yang ditulis. Ianya sesuai dibaca oleh semua lapisan masyarakat sama ada pelajar sekolah, peringkat pengajian tinggi atau orang perseorangan yang ingin mendapatkan maklumat dan panduan asas berkaitan dengan aktiviti pendakian dan perkhemahan.

Selain itu buku ini juga sesuai untuk dijadikan sebagai bahan rujukan oleh para guru dan pendidik terutama sekali kepada mereka yang terlibat mengendalikan aktiviti kokurikulum seperti badan beruniform serta kelab kembara dan rekreasi yang melibatkan aktiviti berkhemah atau mendaki gunung di luar waktu kelas.

Aktiviti mendaki merupakan aktiviti lasak yang memerlukan ketahanan mental dan fizikal serta wajib mengetahui aspek-aspek keselamatan terutama dari segi persediaan peralatan kerana ia mempunyai risiko yang tinggi. Untuk aktiviti berkhemah pula ia boleh dilaksanakan secara individu, berkumpulan atau bersama ahli keluarga di tapak khemah yang disediakan atau semasa aktiviti mendaki gunung terutama sekali untuk gunung yang mempunyai aras kesukaran yang tinggi dan mengambil masa beberapa hari perjalanan untuk sampai ke puncak. Ini secara tidak langsung pendaki perlu bermalam di dalam hutan semasa mendaki gunung.

Selain itu, dari pengalaman penulis sebagai seorang tenaga pengajar yang terlibat secara langsung dengan aktiviti kokurikulum didapati bahan rujukan yang berkaitan untuk aktiviti mendaki dan berkhemah terutama dalam versi bahasa melayu amat kurang di pasaran dan ini turut mendorong penulis untuk menghasilkan karya ini. Penerangan diberikan dalam bentuk gambarajah serta lakaran ringkas agar ianya lebih mudah difahami oleh pembaca.

Terima kasih kepada semua pihak yang turut terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam penerbitan buku ini. Semoga perkongsian yang ditulis di dalam buku ini sedikit sebanyak memberi manfaat kepada semua pembaca.

Terima kasih

Kuching Sarawak, Julai 2024

PENGENALAN

SEPINTAS LALU

2 Pembuka bicara

BAB 1

Aktiviti mendaki

- 7 Persediaan sebelum mendaki
- 9 Persediaan semasa mendaki
- 12 Persediaan selepas mendaki

BAB 2

Senarai barang keperluan mendaki

- 17 Barang keperluan asas untuk mendaki
- 27 Cara menyusun peralatan dalam beg mendaki
- 29 Tips penting



BAB 3

Aktiviti berkhemah

- 35 Jenis-jenis khemah
- 41 Perkara yang perlu diambil perhatian sebelum mendirikan khemah
- 47 Cara-cara mendirikan khemah
- 49 Tips ketika berkhemah

BAB 4

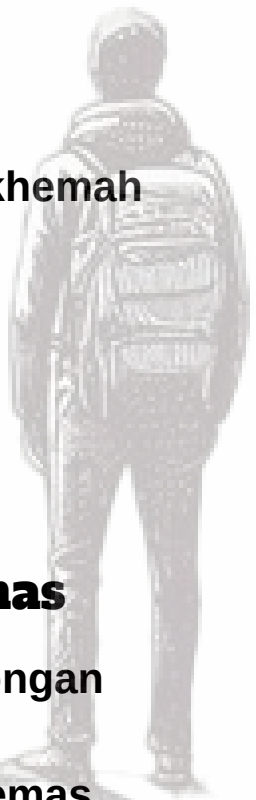
Senarai barang keperluan berkhemah

- 55 Senarai barang keperluan berkhemah

BAB 5

Peralatan Pertolongan Cemas

- 68 Kepentingan peralatan pertolongan cemas
- 69 Alat dalam peti pertolongan cemas



BAB 6

Flysheets

- 77 *Flysheets*
- 80 Kegunaan *flysheet*
- 81 Kelebihan *flysheet*
- 82 Cara mendirikan *flysheet*
- 94 Contoh-contoh pemasangan *flysheet*

BAB 7

Hammock

- 96 *Hammock*
- 97 Kelebihan *hammock*
- 98 Jenis-jenis *hammock*
- 101 Perkara yang perlu diambil perhatian sebelum memasang *hammock*
- 102 Tips memilih *hammock* yang bagus
- 103 Cara menggantung *hammock*

BAB 8

Jenis Ikatan Asas

- 108 Pengenalan ikatan asas
- 109 Jenis ikatan asas



PENGENALAN SEPINTAS LALU



PEMBUKA BICARA

Pada masa kini aktiviti berkhemah dan mendaki semakin diminati sama ada oleh generasi muda mahupun tua. Justeru, banyak platform di media sosial yang diwujudkan bertujuan untuk berkongsi dan mengumpulkan ahli-ahli yang mempunyai minat yang sama dengan kedua-dua aktiviti ini. Oleh demikian, panduan asas amat diperlukan untuk mereka yang mahu berkecimpung dengan aktiviti lasak ini agar aktiviti ini dapat dilaksanakan dengan selamat serta memberi impak yang positif kepada individu dan masyarakat amnya.

Secara dasarnya penulisan telah dibahagikan kepada dua iaitu untuk aktiviti mendaki gunung dan untuk berkhemah. Persediaan awal sebelum mendaki, semasa mendaki dan selepas mendaki adalah antara tips yang dikongsikan untuk mereka yang ingin melakukan aktiviti mendaki gunung. Selain itu, peralatan dan barang yang perlu dibawa semasa mendaki ada diterangkan di dalam bab selanjutnya. Turut dijelaskan juga adalah cara menyusun segala peralatan yang ingin dibawa di dalam beg mendaki agar ianya muat dan mudah diambil jika diperlukan.

Untuk aktiviti berkhemah pula, buku ini memberikan fokus kepada pengenalan jenis-jenis khemah yang ada di pasaran yang mana ia dikategorikan mengikut keperluan dan kehendak individu. Khemah yang mahu digunakan ketika aktiviti mendaki sudah pasti berbeza dengan khemah yang ingin dibawa ketika berkhemah bersama keluarga di tapak khemah di tepi pantai ataupun di tapak khemah berbayar.

Senarai barang keperluan berkhemah juga ada diterangkan. Walaupun kedua-dua aktiviti ini nampak saling berkaitan tetapi terdapat juga perbezaan peralatan yang perlu dibawa. Sudah tentulah peralatan yang perlu dibawa untuk aktiviti berkhemah

berbeza jika memerlukan kita berjalan jauh ke dalam hutan berbanding dengan berkhemah bersama ahli keluarga di tapak khemah yang disediakan. Ini kerana kita perlu mengambilkira kemampuan diri sendiri untuk membawa beban yang ada serta jarak yang perlu diambil jika memerlukan kita berulang alik ke tempat letak kereta untuk mengangkat barang.

Adalah penting anda mengambil perhatian terhadap keperluan peralatan pertolongan cemas semasa melakukan kedua-dua aktiviti ini kerana keduanya mempunyai risiko kecederaan sama ada secara sengaja atau tidak sengaja. Oleh itu peralatan asas pertolongan cemas perlu disediakan sebagai persediaan awal jika berlaku kejadian yang tidak diingini.

Selain itu juga *flysheets* ataupun teduhan yang biasa digunakan sebagai ruang tambahan ketika mendaki dan berkhemah turut diterangkan di dalam buku ini. Pelbagai cara mendirikan *flysheets* ditunjukkan secara penerangan bergambar agar pembaca lebih mudah faham.

Hammock atau dikenali sebagai buaian juga diselitkan di dalam buku ini sebagai maklumat tambahan kepada pembaca. Jenis-jenis *hammock* serta cara memasang *hammock* turut diterangkan dan dijelaskan menggunakan gambarajah agar ianya lebih mudah difahami.

Penerangan berkaitan dengan jenis simpulan dan ikatan asas yang biasa digunakan ketika aktiviti mendaki dan berkhemah juga turut dimasukkan dalam buku ini. Cara membuat simpulan dan ikatan mengikut langkah demi langkah turut diterangkan dalam bentuk bergambar.



BAB 1

AKTIVITI MENDAKI



Aktiviti mendaki gunung merupakan aktiviti yang memerlukan penggunaan tenaga fizikal yang banyak. Mereka yang berminat untuk melibatkan diri dengan aktiviti ini perlulah bersedia dari segi mental dan fizikal serta mempelajari perkara asas dalam pendakian sebelum memulakan aktiviti pendakian. Kepada yang baru berjinak-jinak dengan aktiviti ini, dakilah bukit atau gunung yang mudah dulu untuk mempersiapkan diri dan mendapatkan stamina sebelum mula mendaki gunung lain yang lebih mencabar.



Persediaan sebelum mendaki

a) Cuaca

Pastikan anda melihat ramalan cuaca terlebih dahulu sebelum meneruskan perancangan untuk mendaki. Elakkan mendaki ketika musim hujan. Jika sehari sebelum mendaki hujan turun dengan lebat, besar kemungkinan trek pendakian akan licin, berlumpur dan sedikit merbahaya. Selain itu risiko tergelincir amatlah tinggi jadi anda perlu lebih bersedia.

b) Maklumat berkaitan tempat mendaki

Adalah penting untuk mendapatkan maklumat penting yang berkaitan dengan tempat yang ingin didaki. Antara info yang perlu diketahui adalah anggaran tempoh masa pendakian, gambaran keadaan trek pendakian, suhu di puncak serta perkara-perkara lain yang difikirkan perlu. Ini bertujuan bagi memastikan anda bersedia dari segi mental, fizikal dan peralatan. Dapatkan juga info terkini daripada pihak berkuasa berkaitan dengan keadaan gunung yang ingin didaki contohnya kejadian tanah runtuh atau gempa bumi yang sedang berlaku.

c) Peralatan

Kenalpasti peralatan asas yang perlu ada semasa mendaki. Anda perlu mengetahui jenis gunung yang ingin didaki agar dapat membawa peralatan yang lengkap mengikut keperluan. Keperluan peralatan mendaki untuk sehari sahaja mestilah berbeza dengan peralatan yang perlu dibawa jika mendaki lebih dari sehari. Penerangan keperluan peralatan yang perlu dibawa secara terperinci diterangkan dalam selanjutnya.

d) Stamina

Amalkan melakukan aktiviti naik turun tangga dan berjogging untuk mendapatkan stamina sekurang-kurangnya 3 kali seminggu sebelum mendaki. Ini bertujuan untuk meningkatkan stamina serta mengelakkan 'pancit' semasa mendaki. Jaga pemakanan dan kesihatan serta banyakkkan minum air kosong.

a) Hormati penghuni lain di dalam hutan

Hutan merupakan kawasan yang asing bagi manusia. Ia merupakan tempat tinggal binatang dan 'makhluk' lain yang tidak dapat dilihat dengan mata kasar. Hormati penghuni lain yang turut ada di situ dengan tidak berbuat bising yang boleh mengganggu ketenteraman penghuni. Jaga kelakuan, perbuatan dan perkataan yang ditutur.

b) Sampah

Perlu diingat bahawa di dalam hutan tidak ada pekerja pembersihan yang akan datang untuk mengutip sampah yang ditinggalkan. Oleh itu, pastikan anda tidak sewenang-wenangnya membuang sampah merata-rata bagi memelihara keindahan kawasan pendakian. Segala bungkusan makanan perlulah disimpan di dalam beg dan dibawa turun walaupun sekecil bekas coklat atau gula-gula dan perlulah dibuang dengan sempurna di tempat yang ditetapkan.

c) Semangat setiakawan

Ketika berada di dalam hutan, amalkan sikap saling membantu dan bertolak ansur dan elakkan berlumba atau mementingkan diri sendiri. Sebaiknya jika ingin mendaki, elakkan mendaki seorang diri kerana aktiviti mendaki merupakan aktiviti yang mempunyai risiko yang tinggi. Adalah sangat merbahaya mendaki seorang diri kerana risiko terjatuh, tergelincir atau apa-apa kemalangan yang diluar jangkaan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Selain itu adalah penting untuk mengambil berat keadaan rakan-rakan lain semasa mendaki sepanjang pergi dan balik dari pendakian. Sebaiknya bergerak dalam kumpulan dan jangan sesekali meninggalkan kawan yang keletihan atau cedera di belakang.

d) Stamina

Mendaki perlu mengikut kemampuan diri masing-masing dan mestilah sentiasa berada dalam kumpulan 2 orang atau lebih. Melangkah kaki dengan perlahan-lahan dan yakin serta jangan terlalu laju kerana potensi untuk anda cepat keletihan adalah tinggi. Perlu diingat, anda pergi mendaki bukan untuk mencatat rekod dunia tetapi untuk merasai pengalaman dan menikmati suasana dan keindahan alam sekitar yang dilalui.

e) Mental dan fizikal

Sentiasa berfikiran positif sepanjang perjalanan. Jika terlampau letih berehat sebentar sebelum sambung pendakian. Jangan terlalu memaksa diri dan mementingkan kelajuan untuk sampai puncak hingga mengabaikan keselamatan diri. Aktiviti mendaki mestilah mengikut kemampuan diri dan tidak salah berpatah balik jika merasakan mental dan fizikal tidak mampu untuk sampai ke puncak. Jika mampu belilah *smart watch* untuk memantau kadar kelajuan jantung, jarak pendakian, kelajuan pergerakan, GPS dan sebagainya semasa mendaki.

persediaan selepas mendaki

Biasanya selepas mendaki, badan terutama sekali betis dan kaki akan merasa sakit. Ini kerana berlaku kecederaan pada otot anda ketika mendaki.

Tuam dengan ais boleh mengurangkan rasa kesakitan tersebut. Adalah normal badan seperti tapak kaki, betis dan tangan merasa sakit dalam tempoh seminggu selepas pendakian. Anda disarankan mengambil makanan yang mempunyai kadar protein yang tinggi untuk mempercepatkan lagi proses penyembuhan.

Elakkan daripada berurut kerana akan menyebabkan kecederaan otot menjadi lebih serius. Jika ingin berurut, sebaiknya lakukan selepas 3 hari dari hari terakhir mendaki.

Berbasikal dan berjalan kaki merupakan aktiviti yang boleh dilakukan semasa dalam proses penyembuhan.



Aktiviti mendaki merupakan aktiviti yang bagus untuk kesihatan fizikal. Namun begitu, aspek-aspek penting seperti yang dinyatakan perlu diambilkira bagi memastikan aktiviti yang dijalankan selamat dan memberi impak yang positif kepada individu.





SENARAI BARANG KEPERLUAN MENDAKI





Aktiviti mendaki merupakan aktiviti yang semakin popular pada masa kini tanpa mengira peringkat usia. Ia bertujuan untuk lari dari kesibukan tugas serta tekanan dan biasanya dilakukan pada hujung minggu atau cuti umum. Bagi memastikan aktiviti mendaki ini berjalan dengan lancar dan selamat, pastikan anda bersiap sedia dengan barang keperluan asas mendaki sebelum melakukan aktiviti tersebut.

Secara amnya banyak barang keperluan mendaki yang perlu disediakan bergantung kepada beberapa faktor. Lokasi pendakian dan jumlah hari pendakian akan mempengaruhi jenis barang yang perlu dibawa. Senaraikan barangan asas yang diperlukan dan senarai ini boleh ditambah atau dikurangkan mengikut keperluan pendaki.



1. Beg gelas



Fungsinya untuk membawa barang keperluan anda. Pastikan saiz beg yang digunakan sesuai mengikut keperluan. Lagi lama tempoh pendakian, lebih besar beg gelas yang diperlukan. Ciri-ciri beg yang sesuai adalah kalis air dan mempunyai *material* yang tahan lasak terutama pada bahagian talinya agar tidak mudah rosak atau putus semasa mendaki yang mana ia akan menyukarkan pergerakan. Sebaiknya pilih beg yang bersesuaian dengan saiz tubuh dan muat dengan barang yang ingin dibawa serta mempunyai bentuk yang dapat membantu anda menstabilkan badan semasa berjalan. Untuk aktiviti pendakian *daypack* beg gelas bersaiz 20-35 liter sudah mencukupi tetapi untuk pendakian yang lebih dari sehari beg bersaiz 50 hingga 100 liter amatlah diperlukan.

senarai barang keperluan mendaki

2. Kasut sukan

Kasut merupakan peralatan wajib yang perlu ada dan amat dititikberatkan semasa aktiviti mendaki. Ini kerana kesilapan pemilihan kasut boleh menyebabkan pendaki tercedera ketika mendaki. Pilih kasut yang mempunyai tapak yang sesuai untuk mendaki. Selain kasut, terdapat juga sandal mendaki yang sesuai digunakan oleh pendaki untuk mendaki di laluan yang jelas dan tiada batu-batu tajam. Penggunaan kasut yang mempunyai tapak yang licin dan tidak sesuai boleh membahayakan keselamatan anda semasa mendaki.



contoh jenis kasut mendaki



contoh sandal mendaki

senarai barang keperluan mendaki

3. Baju T shirt

Baju t-shirt merupakan pakaian yang sesuai untuk mendaki. Sebaiknya pilihlah t-shirt jenis *dry fit* yang lebih cepat kering. Ini kerana ia membantu memberikan keselesaan kepada anda semasa mendaki. Baju t-shirt lengan panjang pula membantu mengelakkan lengan pendaki cedera akibat terkena duri, ranting pokok atau sebarang benda tajam lain semasa mendaki.



4. Seluar mendaki



Anda dinasihatkan memakai seluar panjang semasa mendaki untuk melindungi kaki daripada terkena sesuatu yang tajam seperti duri, ranting kayu, batu dan sebagainya. Elakkan memakai seluar yang diperbuat daripada material jenis berat seperti jeans kerana ia mudah menyerap air dan akan menjadi berat yang mana akan menyebabkan anda merasa kurang selesa semasa mendaki.

5. Baju hujan / *wind breaker*

Baju hujan atau *windbreaker* penting untuk dibawa di dalam beg. Ia merupakan peralatan yang wajib dibawa untuk digunakan ketika kecemasan seperti hujan, tiupan angin kencang atau dalam keadaan suhu yang rendah. Ia akan membantu badan anda mengurangkan kesejukan semasa mendaki serta boleh mengelakkan berlakunya *hipertomia* iaitu satu keadaan di mana badan menjadi terlalu sejuk hingga boleh menyebabkan anda jatuh sakit.



6. Lampu suluh / *head lamp*



Lampu suluh atau *head lamp* wajib di bawa ketika mendaki walaupun perancangan hanya mendaki pada waktu siang kerana ketika berada di dalam hutan bermacam kemungkinan boleh berlaku. Ianya penting sebagai persediaan awal jika memerlukan kita mendaki pada waktu malam akibat halangan yang di luar jangka berlaku seperti paras air yang tiba-tiba naik menyebabkan pendaki tidak dapat menyeberangi sungai dan terpaksa menunggu hingga malam sebelum air surut.

7. Stokin



Stokin berfungsi sebagai alas kaki sebelum memakai kasut bertujuan untuk mengelakkan kaki cedera akibat geseran antara kasut dan kaki (melecet). Ia juga dapat mengurangkan kaki digigit pacat semasa mendaki terutama jika trek lembap. Sekiranya anda bercadang untuk bermalam di atas gunung, sebaiknya bawa stokin lebih untuk digunakan semasa tidur kerana suhu di atas gunung lebih sejuk.

8. Wisel



Wisel merupakan alat kecemasan yang sangat penting untuk meminta pertolongan atau untuk memberi amaran bahaya kepada pendaki lain. Jika berlaku kecemasan seperti tersesat, tercedera dan sebagainya, anda boleh meniup wisel untuk menarik perhatian pendaki lain yang berada di sekeliling anda. Bunyi tiupan wisel lebih mudah didengar pada jarak yang lebih jauh berbanding dengan menjerit yang memerlukan penggunaan tenaga yang lebih banyak. Sebaiknya wisel digantung di bahagian luar beg untuk memudahkan dicapai jika diperlukan.

9. Makanan pemberi tenaga

Makanan pemberi tenaga perlu di bawa untuk membantu anda mendapatkan tenaga semula dengan segera semasa di dalam trek pendakian. Selain 'energy bar' anda juga boleh membawa makanan seperti kekacang, kismis, kurma, pisang, gula-gula dan coklat yang mudah untuk dimakan jika diperlukan. Untuk yang bermalam di puncak, makanan dalam tin serta peralatan kelengkapan memasak perlu dibawa seperti dapur, tong gas kecil dan periuk.



10. Tongkat mendaki

Penggunaan tongkat ibarat pendaki memiliki kaki ketiga. Ia berfungsi membantu pendaki untuk mengurangkan tekanan pada lutut terutama sekali semasa pendakian turun. Selain itu ia turut membantu menstabilkan badan semasa mendaki terutama di laluan yang tidak mempunyai pokok untuk berpaut.



11. Bekas / botol air minum



Anda wajib membawa air secukupnya sekurang-kurangnya 1.5 liter semasa mendaki. Ini untuk mengelakkan anda kehausan semasa mendaki. Ada banyak jenis botol air di pasaran yang boleh dipilih. Terdapat juga bekas air yang mempunyai saluran yang boleh diletakkan di beg pendaki yang memudahkan pendaki terus minum jika diperlukan. Sebaiknya elakkan menggunakan botol pakai buang untuk menjaga alam sekitar. Jika anda menggunakan botol pakai buang, botol kosong tersebut mestilah di simpan semula ke dalam beg dan dibawa pulang keluar dari hutan sebelum dibuang. Jangan lupa juga membawa air isotonik yang mana ianya boleh membantu mengekalkan tenaga anda semasa mendaki.

12. Sarung tangan

Sarung tangan boleh digunakan untuk mengelakkan tapak tangan cedera jika terpegang duri atau dahan yang tajam. Ia juga dapat mengurangkan risiko tapak tangan dari melecet terutama jika memerlukan pendaki berpaut pada tali ketika mendaki atau menuruni gunung.



13. Ubat nyamuk / *mosquito repellent*

Trek hutan di negara kita mempunyai banyak serangga seperti nyamuk, agas, lebah, pacat dan sebagainya. Oleh itu '*mosquito repellent*' perlu disediakan untuk mengurangkan risiko digigit nyamuk, serangga, pacat dan lain-lain semasa mendaki.



14. Peralatan memasak

Anda boleh membawa peralatan memasak yang ringkas seperti dapur mini, periuk dan cerek air untuk memasak ketika berehat di puncak atau tapak khemah. Alangkah nikmatnya menikmati pemandangan di puncak sambil menghirup secawan kopi panas. Peralatan ini amat penting di bawa jika memerlukan pendaki bermalam di tapak khemah.



senarai barang keperluan mendaki

15. Alat pertolongan kecemasan

Jika bergerak dalam kumpulan, sekurang-kurangnya ada seorang peserta wajib membawa alat pertolongan kecemasan asas. Nampak remeh tapi alat ini amat penting kerana malang tidak berbau. Sekurang-kurangnya dengan adanya alat ini, ianya dapat memberi bantuan awal kepada pendaki yang memerlukan. Antara alatan pertolongan kecemasan yang perlu di bawa diterangkan dalam bab selanjutnya.



senarai barang keperluan mendaki

Selain daripada barang-barang yang telah disenaraikan di atas, keperluan lain seperti kamera untuk merakam gambar, *power bank* dan telefon bimbit juga boleh dibawa bersama sebagai keperluan tambahan.

Sebaiknya anda membuat senarai semak terlebih dahulu untuk mengelakkan barang-barang penting tersebut tertinggal.

- | | |
|--|--|
| ☐  beg sandang | ☐  seluar mendaki |
| ☐  khemah | ☐  pakaian dalam |
| ☐  sleeping bag | ☐  baju |
| ☐  tongkat mendaki | ☐  topi |
| ☐  dapur memasak | ☐  jaket |
| ☐  lampu | ☐  baju hujan |
| ☐  botol air | ☐  baju sejuk |
| ☐  kasut mendaki | ☐  tuala |
| ☐  kasut berkhemah | ☐  waterproof phone casing |
| ☐  bantal | ☐  sudu & garfu |
| ☐  pisau | ☐  peralatan memasak |

contoh senarai semak

senarai barang keperluan mendaki

CARA MENYUSUN PERALATAN DALAM BEG MENDAKI

Peralatan yang ingin di bawa mestilah disusun dengan betul di dalam beg agar ianya muat dan mudah diambil jika diperlukan. Ada beberapa teknik susunan dalam beg yang boleh digunakan sama ada susun mengikut berat ataupun susun mengikut jenis peralatan. Secara asasnya beg mendaki dibahagikan kepada 4 bahagian iaitu:



A

Bahagian atas barang sederhana berat

Terletak di ruang paling atas beg di mana bahagian ini akan diisi dengan barang yang paling kerap digunakan seperti air minuman, makanan dan barang penting yang akan diambil semasa mendaki seperti lampu suluh dan peralatan pertolongan cemas.

B

Bahagian tengah barang paling berat

Diisi dengan barangan seperti khemah, peralatan berkhemah, barangan elektronik dan bekalan bahan makanan.

C

Bahagian paling ringan.

Biasanya terletak di ruangan poket-poket kecil di tepi beg. Ia merupakan bahagian yang digunakan untuk mengisi barangan yang paling ringan sekali seperti tuala kecil, jaket dan baju hujan.

D

Bahagian bawah sekali, barangan ringan

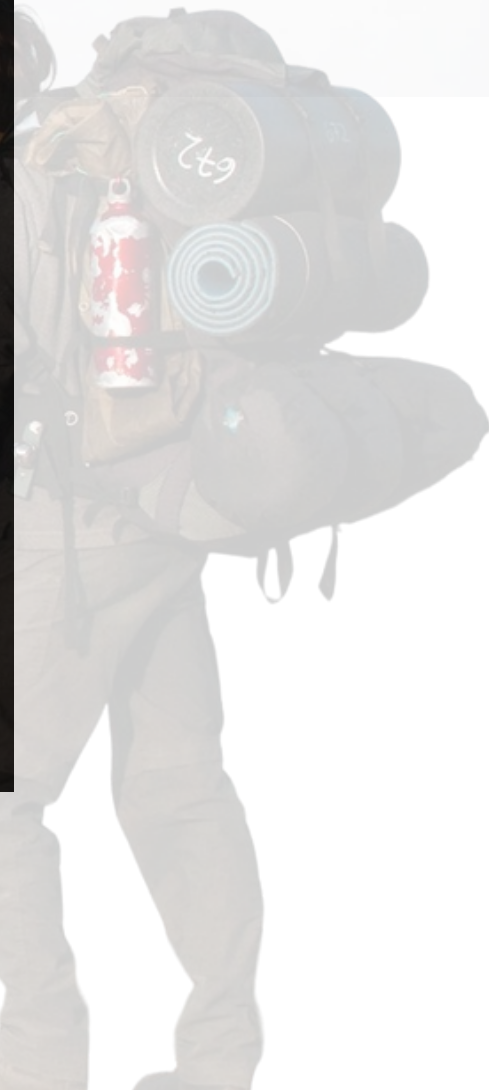
Untuk mengisi barang yang amat jarang digunakan ketika mendaki dan ringan seperti pakaian tambahan, *sleeping bag* dan tuala mandi.



Selain itu peralatan juga boleh disusun mengikut jenis kegunaan agar ianya mudah dicapai atau dicari jika diperlukan

Teknik menyusun barang dengan betul sebenarnya sangat mempengaruhi prestasi pendakian anda di samping untuk tujuan keselamatan dan mudah capai sewaktu mendaki.

Susun atur yang salah boleh mengakibatkan tekanan beban yang tidak seimbang pada postur badan seterusnya menyebabkan sakit belakang dan membuatkan prestasi pendakian merundum dan memberi kesan pada jangka masa panjang.



Tips penting



beg yang banyak poket

Sebaiknya pilihlah beg mendaki yang banyak poket untuk memudahkan anda meletakkan barang-barang yang diperlukan ketika mendaki agar mudah dicapai seperti coklat, air minuman, kamera, telefon bimbit dan sebagainya.



botol minuman

Gunakan botol minuman yang tidak mudah pecah, kecil dan sentiasa penuh diisi air agar tidak berkocak yang boleh mengganggu momentum ketika mendaki.

ikat barang pada luar beg

Jika beg anda tidak muat untuk memasukkan barang-barang, anda boleh mengikat barang yang ingin di bawa pada bahagian luar beg sama ada di tepi atau di bawah beg. Elakkan barang-barang tersebut bergantung atau berayun kerana ia boleh mengganggu anda ketika berjalan serta mengakibatkan barang-barang tersebut rosak akibat tersangkut pada dahan atau ranting pokok. Beban yang berayunan juga akan menjadi beban tambahan yang boleh menyebabkan anda menjadi bertambah letih.



Tips penting

barang makanan

Pastikan barang makanan dibungkus dan diikat dengan kemas agar tidak rosak atau tertumpah di dalam beg.



penggunaan plastik beg

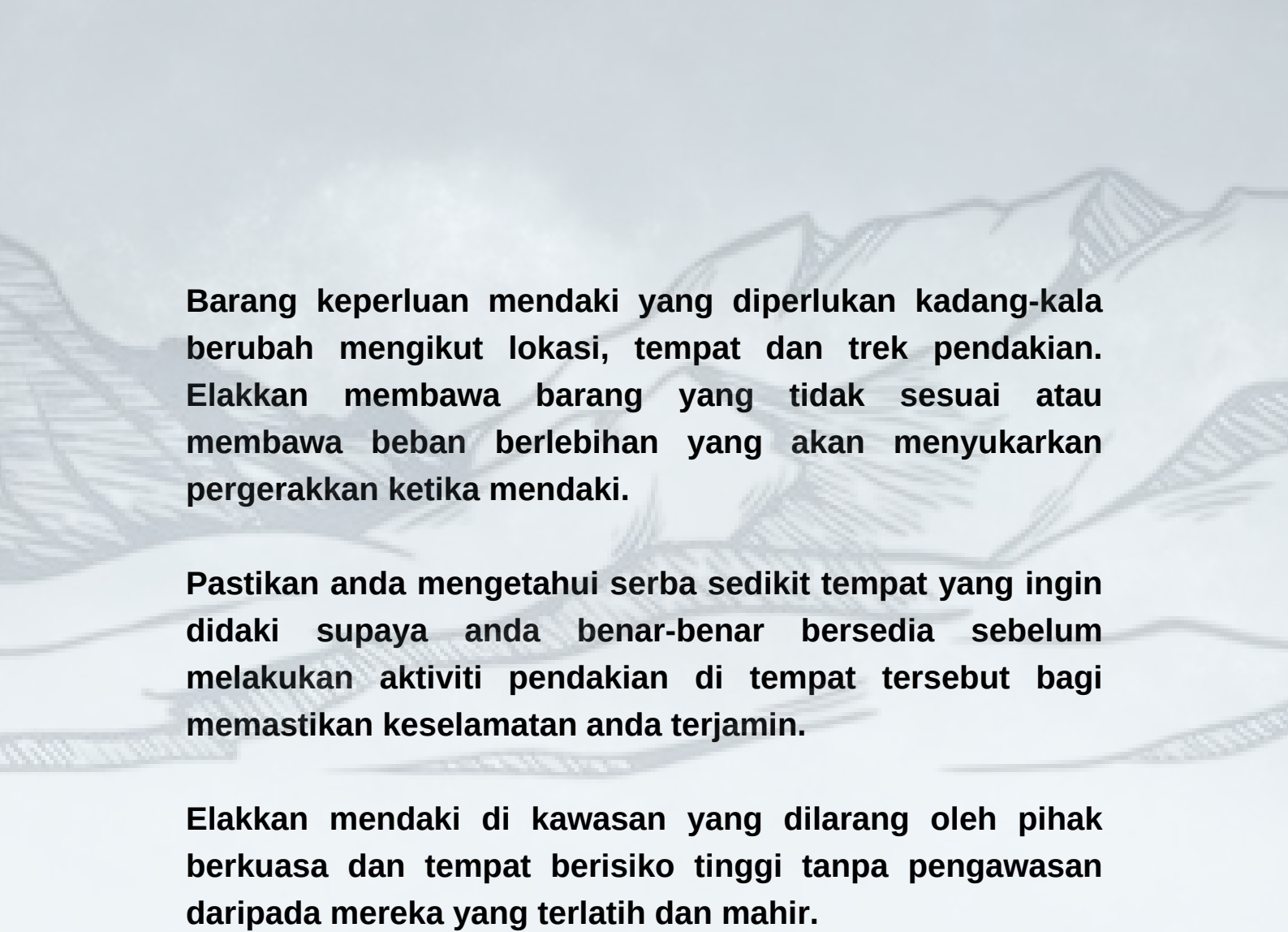
Untuk mengelakkan barang-barang di dalam beg basah akibat terkena hujan atau ketika menyeberangi sungai, sebaiknya masukkan plastik ke dalam beg sebanyak 2 lapisan sebelum menyusun barang.



plastik 'ziplock'

Sebaiknya gunakan plastik ziplock untuk pakaian dan dimasukkan satu set (seluar, baju, stokin dan lain-lain) dalam satu plastik untuk setiap pasang untuk memudahkan dicari bila mahu digunakan.

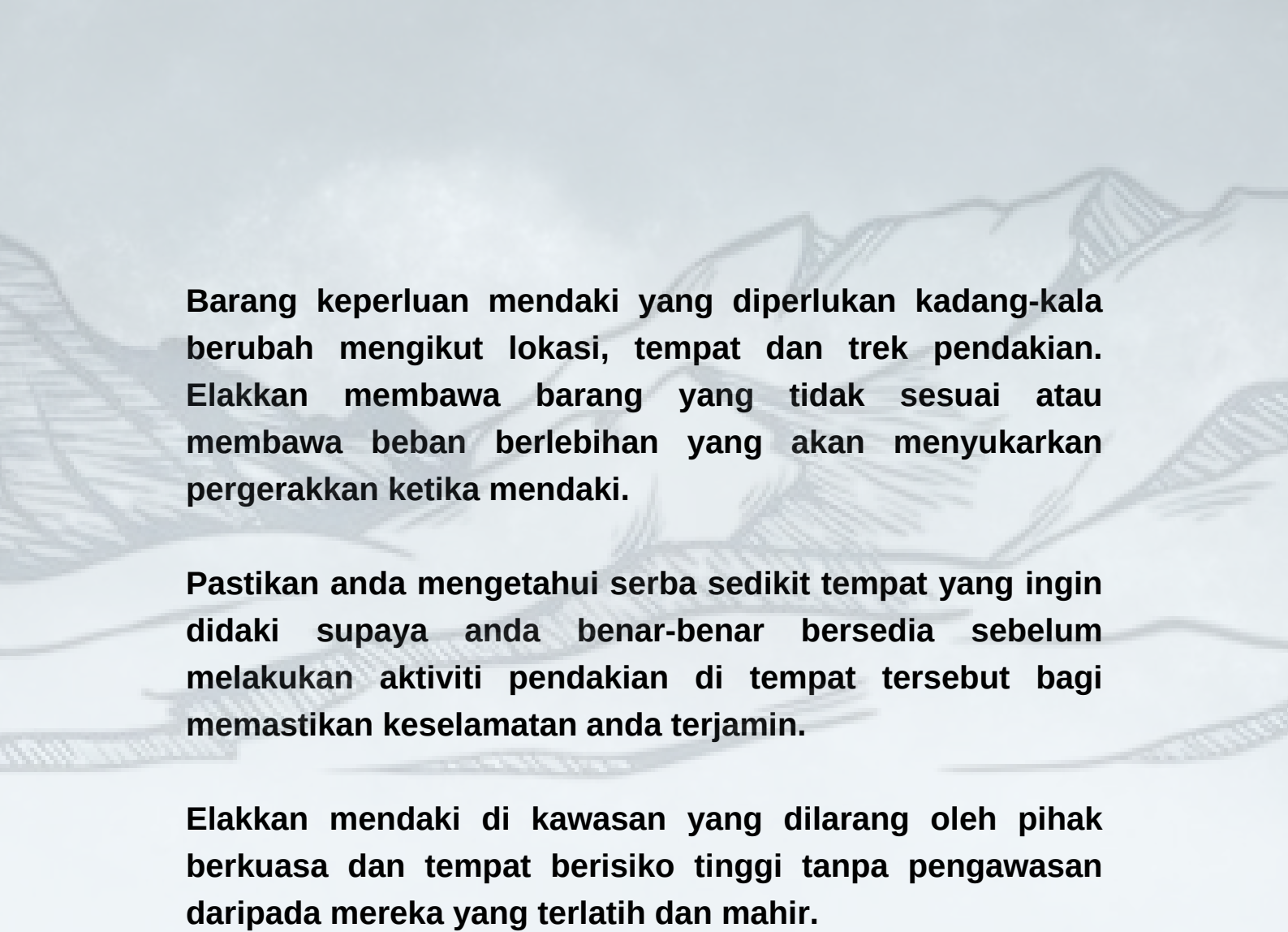




Barang keperluan mendaki yang diperlukan kadang-kala berubah mengikut lokasi, tempat dan trek pendakian. Elakkan membawa barang yang tidak sesuai atau membawa beban berlebihan yang akan menyukarkan pergerakan ketika mendaki.

Pastikan anda mengetahui serba sedikit tempat yang ingin didaki supaya anda benar-benar bersedia sebelum melakukan aktiviti pendakian di tempat tersebut bagi memastikan keselamatan anda terjamin.

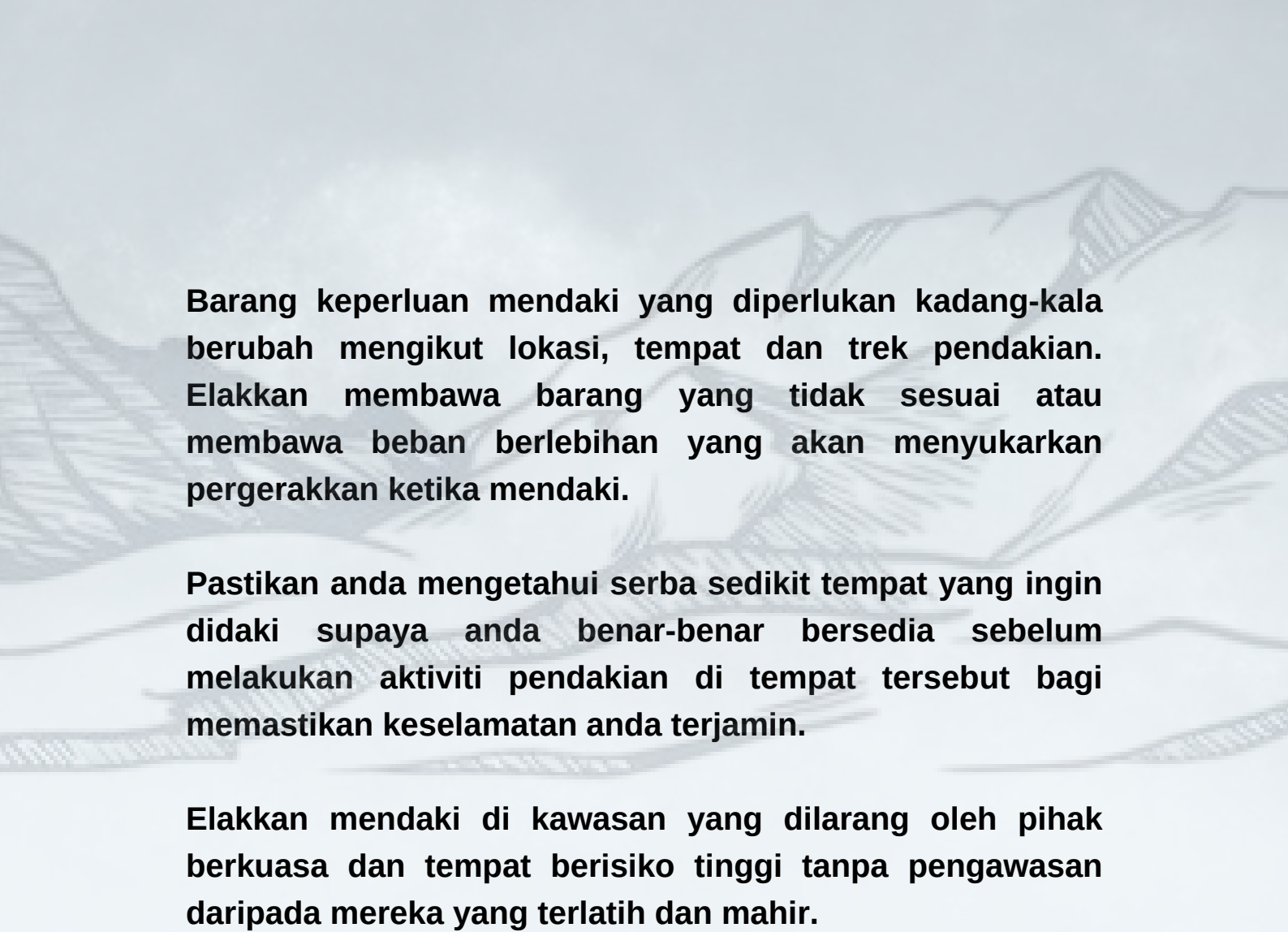
Elakkan mendaki di kawasan yang dilarang oleh pihak berkuasa dan tempat berisiko tinggi tanpa pengawasan daripada mereka yang terlatih dan mahir.



Barang keperluan mendaki yang diperlukan kadang-kala berubah mengikut lokasi, tempat dan trek pendakian. Elakkan membawa barang yang tidak sesuai atau membawa beban berlebihan yang akan menyukarkan pergerakan ketika mendaki.

Pastikan anda mengetahui serba sedikit tempat yang ingin didaki supaya anda benar-benar bersedia sebelum melakukan aktiviti pendakian di tempat tersebut bagi memastikan keselamatan anda terjamin.

Elakkan mendaki di kawasan yang dilarang oleh pihak berkuasa dan tempat berisiko tinggi tanpa pengawasan daripada mereka yang terlatih dan mahir.



Barang keperluan mendaki yang diperlukan kadang-kala berubah mengikut lokasi, tempat dan trek pendakian. Elakkan membawa barang yang tidak sesuai atau membawa beban berlebihan yang akan menyukarkan pergerakan ketika mendaki.

Pastikan anda mengetahui serba sedikit tempat yang ingin didaki supaya anda benar-benar bersedia sebelum melakukan aktiviti pendakian di tempat tersebut bagi memastikan keselamatan anda terjamin.

Elakkan mendaki di kawasan yang dilarang oleh pihak berkuasa dan tempat berisiko tinggi tanpa pengawasan daripada mereka yang terlatih dan mahir.





**“Harus diingat mendaki ke puncak itu pilihan,
tapi turun dengan selamat adalah wajib”**

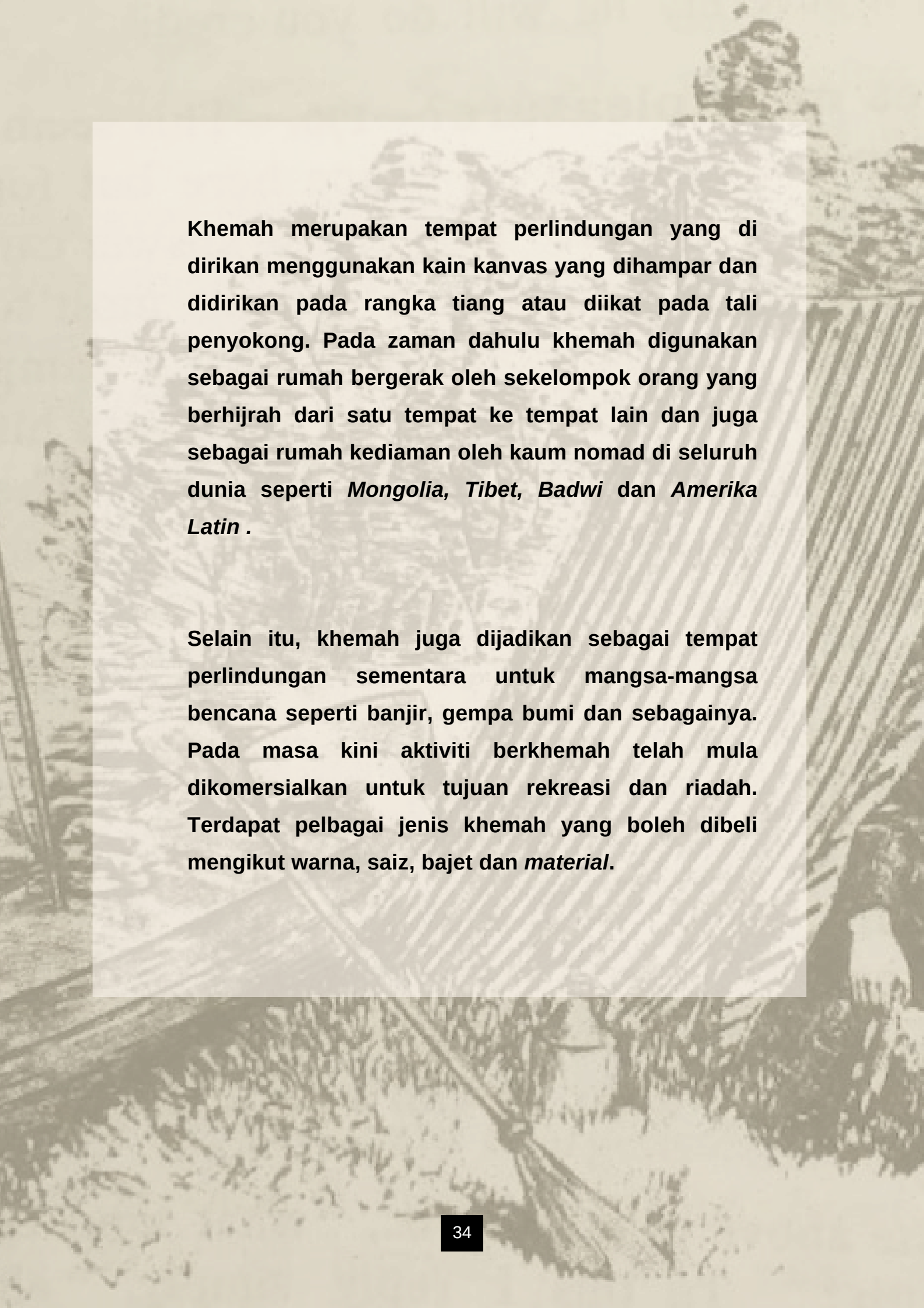




BAB 3

AKTIVITI BERKHEMAH





Khemah merupakan tempat perlindungan yang didirikan menggunakan kain kanvas yang dihampar dan didirikan pada rangka tiang atau diikat pada tali penyokong. Pada zaman dahulu khemah digunakan sebagai rumah bergerak oleh sekelompok orang yang berhijrah dari satu tempat ke tempat lain dan juga sebagai rumah kediaman oleh kaum nomad di seluruh dunia seperti *Mongolia, Tibet, Badwi* dan *Amerika Latin* .

Selain itu, khemah juga dijadikan sebagai tempat perlindungan sementara untuk mangsa-mangsa bencana seperti banjir, gempa bumi dan sebagainya. Pada masa kini aktiviti berkhemah telah mula dikomersialkan untuk tujuan rekreasi dan riadah. Terdapat pelbagai jenis khemah yang boleh dibeli mengikut warna, saiz, bajet dan *material*.

Jenis-Jenis Khemah

a) Khemah Pop up

Khemah yang paling mudah dipasang. Biasanya khemah jenis ini bersaiz kecil dan ringan. Ia terbahagi kepada dua jenis iaitu khemah untuk tidur dan untuk menukar baju atau sebagai tandas.



b) Khemah *Dome*

Jenis khemah yang paling banyak digunakan pada masa kini kerana ianya mudah untuk dibawa dan tidak memerlukan ruang yang besar. Ianya mudah dipasang dan memerlukan 2 batang poles sahaja. Biasanya ia berkapasiti untuk 1 hingga 4 orang. Jenis khemah ini tidak tinggi hanya boleh untuk duduk dan berbaring sahaja di dalam khemah. Khemah ini ada dua jenis iaitu *single layer* atau *double layer*. *Single layer* bermaksud khemah ini hanya ada satu lapisan sahaja dan tiada lapisan atas. Harganya lebih murah tetapi jika hujan dalam khemah mudah dimasuki air. Untuk khemah *double layer* pula ianya mempunyai lapisan kedua pada bahagian atasnya dan ianya lebih baik daripada *single layer* jika terkena hujan.



c) Khemah *Geodesic*

Biasanya khemah ini digunakan oleh pendaki kerana ianya lebih ringan dan sangat sesuai untuk di bawa mendaki. Sekali imbas khemah ini lebih kurang bentuknya dengan khemas jenis dome.



d) Khemah *Tunnel*

Khemah jenis ini sesuai digunakan untuk berkhemah pada cuaca yang baik. Ia memerlukan tali dan pancang yang kukuh untuk didirikan. Kelebihannya ia mempunyai banyak bilik dan ruang penyimpanan yang luas. Namun begitu khemah ini kurang sesuai digunakan ketika cuaca berangin yang kuat seperti di tepi pantai.



e) Khemah Inflatable / Auto

Merupakan khemah yang sangat mudah didirikan dan biasanya ia mengambil masa kurang dari 2 minit sahaja. Khemah ini menggunakan konsep cara buka seperti payung dan sangat sesuai digunakan terutama sekali untuk mereka yang baru berjinak-jinak dalam aktiviti berkhemah serta mereka yang mahu mendirikan khemah dengan cepat tanpa perlu memasang tiang yang rumit. Namun begitu, kelemahan khemah jenis ini adalah mempunyai berat yang lebih berat berbanding khemah yang biasa dan harganya pun lebih mahal.



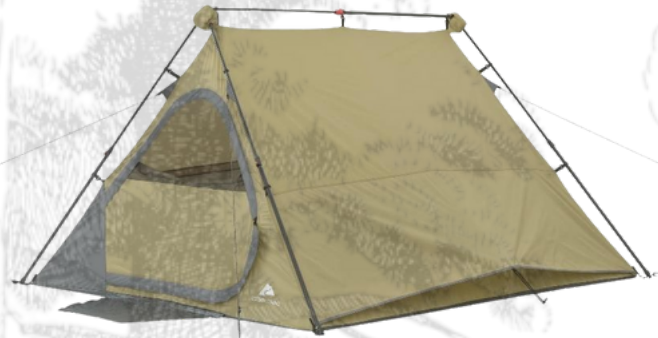
f) Khemah Teepee

Khemah ini merupakan khemah jenis kon yang paling meluas digunakan oleh orang asli di Amerika Utara. Reka bentuknya yang ringkas menjadikan khemah jenis ini menjadi pilihan kerana ianya ringan, boleh dibuka dan diangkut dengan mudah kerana hanya menggunakan satu tiang sahaja sebagai penyokong.



g) Khemah A-frame

Khemah ini berbentuk A dan cara pemasangannya tidak jauh beza dengan khemah jenis *dome*. Khemah ini kukuh dan mampu bertahan jika terkena tiupan angin. Ianya sangat sesuai digunakan untuk berkhemah di tepi pantai yang mempunyai tiupan angin yang kuat.



h) Backpacking tent

Khemah ini biasanya digunakan oleh pendaki dan pengembara yang menggunakan khemah untuk berehat ataupun tidur sahaja. Khemah jenis ini kecil dan ringan serta tidak memerlukan ruang yang luas dan ianya mudah untuk di bawa.



i) Khemah Cabin / Multi-room

Khemah jenis ini terkenal kerana mempunyai saiz yang besar dan luas serta sering menjadi pilihan untuk aktiviti berkhemah bersama keluarga. Selain itu khemah ini mempunyai pembahagian ruang di dalamnya untuk keselesaan penghuni. Saiznya yang luas dan tinggi membolehkan manusia berdiri di dalamnya. Harganya lebih mahal tetapi ianya sangat selesa untuk mereka yang ingin berkhemah bersama keluarga. Namun begitu ia tidak sesuai digunakan untuk tapak khemah yang jauh kerana saiznya yang besar dan berat untuk di bawa.

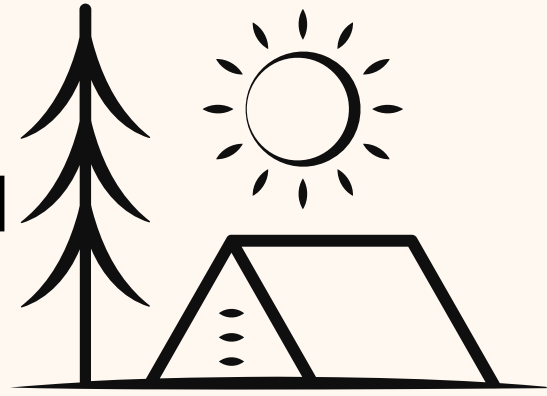


j) Ridge tent

Merupakan khemah rekabentuk lama. Ia sesuai digunakan untuk '*wild camping*' atau jenis '*survivor*' dan ianya sangat mudah kerana bahan yang perlu di bawa adalah kanvas dan tali sahaja menjadikan khemah ini ringan dan mudah di bawa dan dipasang.



PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH



1 PEMILIHAN TAPAK KHEMAH YANG SESUAI



Sebaiknya dapatkan tapak khemah yang rata dan mempunyai saluran yang baik. Ini bertujuan untuk memudahkan proses mendirikan khemah serta selesa sebagai tempat tidur atau berehat. Elakkan tapak yang ada banyak pokok atau batu tajam.

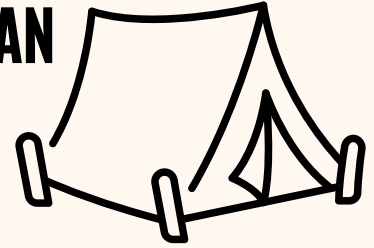
Lihat sekeliling tapak dan kenalpasti sebarang bahaya yang mungkin ada seperti dahan yang reput, batu tajam, akar-akar kayu, sarang lebah atau tebuan dan sebagainya.

Pokok-pokok yang ada di sekeliling tapak khemah boleh dijadikan sebagai teduhan dan perintang angin tetapi pastikan tiada dahan yang reput yang boleh membahayakan manusia.

Pastikan tapak khemah tidak berada di kawasan laluan air terutama sekali jika berkhemah di tepi sungai. Dapatkan maklumat paras air tertinggi yang pernah dicatat di kawasan tersebut untuk mengelak kejadian yang tidak diingini.



PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH



2

BERHAMPIRAN DENGAN SUMBER AIR

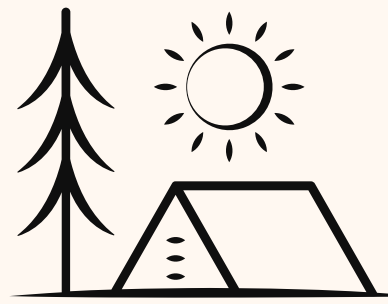
Sebaiknya lokasi tapak khemah berdekatan dengan sumber air. Ia merupakan perkara utama yang perlu difikirkan kerana air diperlukan untuk memasak, membersihkan diri dan sebagainya.

Pilihlah tapak khemah yang berdekatan dengan punca air seperti sungai, telaga, kolam atau air paip. Namun begitu anda perlu memastikan sumber air tersebut bersih dan sesuai digunakan supaya tidak berlaku kejadian yang tidak diingini seperti keracunan makanan atau sakit perut yang berpunca daripada sumber air tercemar.

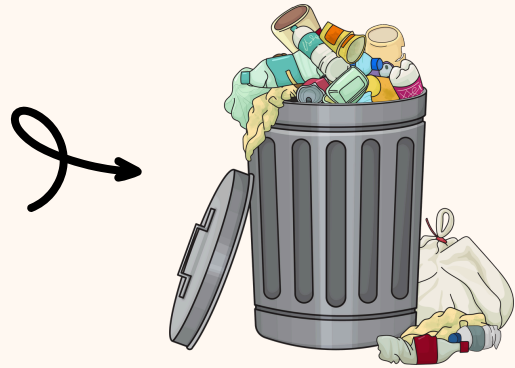
Jika menggunakan sumber air daripada sungai, gunakan tablet klorin atau pastikan air dimasak dengan sempurna sebelum diminum bagi memastikan air tersebut selamat digunakan.

Sebaiknya dirikan khemah antara 200 kaki daripada tandas tetapi tidak digalakkan kurang daripada itu untuk keselesaan

PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH



3 JAUH DARI KAWASAN SAMPAH



Kenalpasti tempat pembuangan sampah yang sesuai yang disediakan di tapak khemah. Jika tiada disediakan, sampah perlu di bawa balik dan hendaklah di buang di tempat yang betul.

Tempat sampah mestilah berjarak sekurang-kurangnya 20 kaki daripada tapak khemah dan ianya mestilah tidak boleh dicapai oleh binatang liar.

Tapak khemah yang terlalu dekat dengan kawasan pembuangan sampah akan menimbulkan rasa tidak selesa.





PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH



4

MAKSIMUMKAN SEPENUHNYA RUANG TAPAK

Pastikan khemah yang digunakan sesuai dengan kapasiti penghuni dan perlu mengambilkira barang lain yang akan diletakkan di dalam khemah seperti beg pakaian dan barangan peribadi lain.

Beg dan peralatan dalam khemah perlu disusun dengan baik agar ruang dapat digunakan secara optimum disamping dapat memberikan keselesaan kepada semua ahli.

Jika berkhemah dalam kumpulan lebih dari dua unit, susun khemah dengan sebaiknya supaya tapak khemah nampak teratur dan kemas dan mudah dilihat oleh semua ahli kumpulan bagi tujuan keselamatan.



PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH

5

KAWASAN DAPUR YANG TERSUSUN KEMAS



Pastikan makanan disimpan dengan sempurna untuk mengelakkan ianya dicapai oleh binatang liar seperti monyet, tupai dan sebagainya.

Pasang *flysheet* agar peralatan memasak terlindung serta mengelakkan ianya daripada basah dan rosak jika terkena hujan.

Susun dengan sebaiknya semua peralatan agar ia mudah dicari dan meminimumkan risiko kehilangan atau tertinggal.



PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN SEBELUM MENDIRIKAN KHEMAH



6

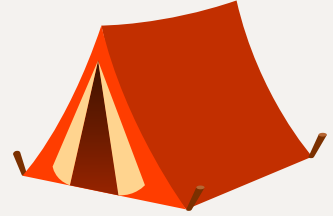
KAWASAN TAPAK YANG SELAMAT

Pastikan tapak perkhemahan yang dipilih merupakan kawasan tapak yang selamat. Kenal pasti bahaya yang mungkin timbul seperti paras tertinggi air sungai, kawasan laluan gajah atau binatang buas atau risiko gangguan penceroboh.

Pada masa ini kawasan tapak khemah berbayar biasanya lebih selamat berbanding dengan tapak khemah percuma.

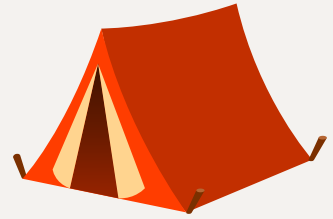
Sebaiknya dapatkan maklumbalas daripada mereka yang pernah berkhemah di situ sebelum berkhemah agar anda dapat mengambil langkah yang sewajarnya ketika berkhemah.

CARA-CARA MENDIRIKAN KHEMAH



- 01 Keluarkan semua peralatan daripada beg khemah dan letakkan semuanya di atas tanah supaya mudah dilihat.
- 02 Kenalpasti tapak yang akan digunakan untuk mendirikan khemah. Bersihkan sebarang bendasing yang ada seperti ranting kayu, batu atau apa-apa sahaja yang boleh dibuang.
- 03 Lihat arah tiupan angin. Elakkan pintu khemah daripada menghadap tiupan angin. Kenalpasti juga arah matahari naik dan terbenam supaya cahaya matahari tidak terus masuk ke dalam khemah.
- 04 Sebaiknya alas bawah khemah dengan hamparan kanvas (ground sheet) sebagai alas tambahan untuk mengurangkan kekotoran pada khemah dan sebagai lapisan tambahan terutama sekali jika hujan.
- 05 Buka dan bentangkan khemah. Pasangkan dan sambung semua tiang pada khemah dengan betul.
- 06 Dirikan khemah perlahan-lahan. Masukkan hujung tiang dalam slot yang disediakan. Pasang semua tiang tambahan jika ada dan khemah telah didirikan dengan sempurna dan boleh diduduki. Periksa sebarang klip atau alat tambahan pada tiang yang perlu dipasang dan diketatkan.

CARA-CARA MENDIRIKAN KHEMAH



- 07 **Pasangkan lapisan luar khemah (untuk khemah dua lapis). Jika khemah satu lapis mesti ditambah dengan pelindung flysheet sebagai perlindungan tambahan.**
-

- 08 **Pastikan setiap penjuru khemah di letakkan pancang dengan sempurna menggunakan pancang yang disediakan atau pancang tambahan lain yang bersesuaian mengikut jenis tanah dan lokasi agar khemah berdiri dengan kukuh, tidak mudah bergerak atau tercabut ditiup angin. Tambahkan tali jika perlu untuk mengukuhkan lagi khemah. Pastikan tali yang dipasang tidak menghalang laluan keluar masuk untuk mengelakkan kaki tersandung.**
-

- 09 **Sebaiknya alas bawah khemah dengan hamparan kanvas (ground sheet) sebagai alas tambahan untuk mengurangkan kekotoran pada khemah dan sebagai lapisan tambahan terutama sekali jika hujan.**
-

- 10 **Disarankan tambahkan flysheet pada bahagian atas khemah walaupun menggunakan khemah dua lapis sebagai lapisan tambahan untuk mengurangkan risiko air hujan masuk ke dalam khemah terutama sekali jika berkhemah semasa musim hujan. flysheet ini akan bertindak seperti payung yang boleh mengalirkan air daripada tengah khemah terus ke tepi.**

Tips Ketika Berkhemah



01

PEMILIHAN TAPAK KHEMAH

- Tanah yang rata
- Ada perlindungan dari angin seperti tempat berbukit
- Berdekatan dengan punca air
- Mendapatkan sinaran matahari
- Mempunyai hubungan dengan jalan, trek atau denai

03

LARANGAN SEMASA BERKHEMAH

Jangan berkhemah terlalu dekat dengan

- punca air (risiko kepala air)
- Semak samun atau kawasan belukar dan kawasan lalang (tempat tinggal bintang jenis merayap seperti kala jengking dan ular dan jika berlaku kebakaran api merebak dengan cepat)
- Tanah Lembap berpaya, berlumpur atau berlopak
- Di bawah pokok rimbun atau dahan mati
- Kawasan berbatu dan berpasir (susah memacak pancang)
- Di lereng bukit, di atas tebing tinggi dan kawasan cenuram
- Jangan membawa masuk bahan berunsur kimia atau gas ke dalam khemah contoh: lantern/stove

02

MENDIRIKAN KHEMAH

- Dipasang di atas tapak yang sesuai yang telah dipilih
- Bahagian belakang khemah menghadap arah angin
- Di tempat berpasir atau tanah lembut gunakan kayu untuk menguatkan pacakkan bagi mengukuhkan khemah, begitu juga pada khemah di kawasan yang terdedah kepada gangguan angin.
- Pancang khemah hendaklah bersudut tepat / seimbang dengan tanah apabila dipacak.
- Jarak antara satu khemah ke khemah yang lain sebaiknya antara 5 - 8 meter

04

ETIKA MEMASAK DI TAPAK PERKHEMAHAN

- Jarak dapur 8 - 10 kaki dari khemah
- Kecilkan api sekadar untuk memasak, untuk kebersihan & keselamatan tapak perkhemahan
- Jangan bina dapur di bawah pokok (celah banir pokok)
- Dapur yang tidak digunakan, padamkan api dan baranya dikambus.
- Batu yang digunakan sebagai tungku hendaklah dialihkan kembali ke tempat asal
- Jangan buang sampah seperti plastik, tin ke dalam sungai
- Sisa - sisa makanan hendaklah ditanam.

Perkongsian pengalaman

Ada satu kejadian yang penulis tidak dapat lupakan ketika berkhemah di tepi pantai. Ketika penulis sedang berehat selepas makan malam, tiba-tiba angin bertiup kencang disusuli hujan yang lebat. Angin yang laju atau dipanggil kepala angin telah datang dari arah laut dan terus meniup khemah dan *flysheet* yang telah didirikan di sekitar itu.

Ini mengakibatkan terdapat sebahagian khemah dan *flysheet* terbang ditiup angin. Selepas keadaan kembali reda, didapati khemah dan *flysheet* yang terlibat tidak menggunakan pancang yang sesuai dan membiarkan pintu khemah terbuka menjadikan angin dapat masuk dan menerbangkan khemah.

Oleh itu, jika berkhemah di tempat yang sedia maklum mempunyai risiko tiupan angin yang kuat seperti di tepi pantai atau kawasan lapang yang luas, pastikan anda menggunakan pancang yang panjang dan sentiasa menutup pintu khemah terutama sekali ketika angin bertiup dengan kencang untuk mengelakkan kejadian yang tidak diingini berlaku.

Semoga tips yang dikongsikan dapat membantu anda yang ingin berkhemah dengan selamat.

Berkhemah merupakan cara hidup sementara di persekitaran luar yang memerlukan seseorang melakukan aktiviti dengan menggunakan bekalan dan peralatan seminima mungkin. Peralatan dan panduan yang diberikan merupakan perkara asas sahaja dan ianya boleh dikurangkan atau ditambah mengikut mengikut keselesaan dan bajet masing-masing.





BAB 4

SENARAI BARANG KEPERLUAN BERKHEMAH



Aktiviti perkhemahan merupakan salah satu aktiviti yang semakin popular pada masa kini dan diminati ramai tanpa mengira usia. Ia mempunyai keseronokan dan cabarannya yang tersendiri.

Jika dahulu aktiviti berkhemah hanya dilaksanakan di sekolah dan institusi pendidikan tinggi serta terhad kepada generasi muda yang sukakan aktiviti lasak dan aktif. Namun kini aktiviti ini mula dilakukan bersama ahli keluarga termasuk lah kanak-kanak dan orang tua.

Aktiviti berkhemah bersama ahli keluarga ini biasanya tertumpu di kawasan tapak perkhemahan berbayar yang mempunyai kemudahan asas yang lengkap seperti tandas, lampu, pondok rehat dan sebagainya. Bagi memastikan aktiviti perkhemahan dapat dilaksanakan dengan menyeronokkan, terdapat beberapa barang keperluan perkhemahan asas yang perlu dimiliki sebelum mengambil keputusan untuk pergi ke tapak khemah.

Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

1. Khemah

Merupakan peralatan yang paling penting sekali. Pada masa kini ada pelbagai jenama, rekabentuk, warna dan saiz yang boleh dipilih mengikut kehendak dan bajet yang ada. Jenis-jenis khemah telah diterangkan dalam bab 3 sebelum ini.

Antara ciri-ciri khemah yang perlu dipertimbangkan semasa membeli khemah adalah :

- kadar kalis air
- kapasiti khemah
- kestabilan khemah terhadap cuaca dan sekitar
- jenis material yang digunakan
- harga



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

2. Lampu / pencahayaan waktu malam

Pencahayaan merupakan peralatan yang amat penting kerana biasanya aktiviti berkhemah akan melibatkan anda perlu bermalam di tapak perkhemahan.

Lampu amatlah penting bagi memastikan kawasan tapak khemah mendapat cahaya yang cukup untuk melakukan aktiviti seperti memasak, makan malam atau jika anda perlu untuk bergerak keluar dari khemah pada waktu malam seperti membuang air.

Biasanya tapak khemah tidak menyediakan lampu dan jika ada pun pencahayaan yang disediakan amatlah sedikit dan terhad.

Terdapat banyak jenis lampu yang boleh didapati di pasaran sama ada menggunakan bateri, tenaga solar atau *rechargeable*. Jenis-jenis lampu yang boleh dipilih adalah lampu suluh, *head lamp* atau lampu *lanten*.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

3. Pancang tambahan

Pancang berfungsi untuk mengukuhkan kedudukan khemah. Ianya penting dipasang supaya khemah menjadi stabil dan tidak mudah bergerak apabila ditiup angin.

Apabila anda membeli khemah biasanya akan disertakan pancang asas. Namun begitu pancang yang diberikan itu ada kalanya tidak dapat berfungsi dengan kukuh akibat struktur tanah dan lokasi tapak. Jika berkhemah di tepi pantai yang mempunyai tiupan angin yang kuat, sebaiknya gunakan pancang tambahan yang mempunyai panjang 30 cm atau lebih agar khemah dan *flysheet* yang didirikan kukuh dan pancang tidak mudah tercabut yang menyebabkan risiko khemah dan *flysheet* terbang ditiup angin.

Terdapat beberapa jenis pancang yang boleh dibeli yang ada di pasaran dan harganya bergantung kepada jenis material, saiz, berat dan jenis ketahanan.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

4. Pisau lipat

Pisau lipat mempunyai banyak kegunaan semasa berkhemah, sebagai contoh menyangkan ikan, memotong tali, dan banyak lagi. Disebabkan saiznya yang kecil, ia mudah dibawa dan selamat untuk disimpan kerana boleh dilipat.



5. Tali

Tali merupakan peralatan wajib yang perlu dibawa semasa berkhemah. Ia mempunyai banyak kegunaan antaranya mengikat khemah, mendirikan *flysheet*, membuat ampaian untuk menyidai baju, mengikat sesuatu dan banyak lagi.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

6. *Sleeping bag*

Bagi memastikan anda selesa semasa tidur, pastikan anda membawa *sleeping bag*. Selain itu, *sleeping bag* juga akan membantu dan menghindari gigitan serangga semasa tidur kerana rekabentuknya jenis sarung yang akan meliputi seluruh badan anda. Pada masa kini terdapat banyak pilihan *sleeping bag* yang boleh dipilih dari pelbagai jenama, saiz dan warna. Sebaiknya pilih lah *sleeping bag* jenis kalis air, ringan, mempunyai material yang bagus dan sesuai dengan keperluan mengikut tempat berkhemah. *Sleeping bag* untuk berkhemah di kawasan tepi pantai berbeza dengan kawasan tempat tinggi kerana suhu yang berbeza.



7. *Insect / mosquito repellent*

Iklim di negara kita mempunyai banyak serangga seperti nyamuk, agas, lebah, pacat dan sebagainya. Oleh itu *insect/ 'mosquito repellent'* perlu disediakan untuk mengurangkan risiko digigit nyamuk, serangga, pacat dan lain-lain semasa berkhemah.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

8. Selipar

Selipar bertujuan untuk memudahkan anda terutama jika ingin ke tandas atau mandi sungai berbanding memakai kasut biasa. Pastikan selipar yang anda bawa mempunyai tapak yang bagus untuk mengelakkan anda tergelincir ketika memasuki tandas yang boleh mencederakan diri anda.



9. Dapur memasak

Dapur memasak untuk berkhemah biasanya didatangkan dengan saiz yang lebih kecil. Jika dulu memasak menggunakan *fuel* iaitu sejenis lilin yang akan menyala jika dicucuh api tapi kini dapur memasak menggunakan bahan bakar jenis gas telah banyak dipasaran. Ianya lebih praktikal kerana peralatan memasak lebih bersih, tidak berjelaga dan mudah dicuci berbanding memasak menggunakan lilin api atau unggun api.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

10. Peralatan memasak

Antara peralatan memasak yang popular satu ketika dulu adalah *mestin* iaitu alatan memasak berbentuk segi empat tepat yang diperbuat daripada aluminium. Namun begitu kini terdapat banyak pilihan peralatan memasak yang mempunyai banyak bentuk dan cantik yang boleh dibeli.



11. Makanan

Jika tidak mahu bersusah payah memasak ketika berkhemah, makanan dalam tin atau mee segera merupakan pilihan yang tepat. Pada masa kini makanan '*ready to eat*' banyak berada di pasaran juga. Tapi tak salah jika ingin berkhemah sambil memasak macam berada di rumah kena setiap orang ada cara tersendiri untuk menikmati perkhemahan.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

12. Plastik sampah



Ketika membuat senarai barang-barang yang ingin di bawa untuk berkhemah, pastikan anda tidak lupa memasukkan plastik sampah sebagai peralatan wajib. Pastikan segala sampah anda dimasukkan ke dalam plastik sampai dan diikat dengan elok sebelum dibuat dengan sempurna setelah selesai berkhemah. Jangan tinggalkan sebarang sampah di tapak khemah supaya keindahan kawasan tapak khemah dapat dikekalkan.

13. Tikar/ *camping mat*

Tikar merupakan peralatan berkhemah yang diperlukan sebagai alas dalam khemah dan juga sebagai tempat duduk di luar khemah. Sebaiknya pilihlah dari jenis yang boleh dilipat dengan mudah agar tidak mengambil banyak ruang.



Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

14. Peti pertolongan cemas

Merupakan item wajib yang perlu di bawa kerana semasa berkhemah, anda terdedah kepada risiko kecederaan seperti disengat serangga berbisa, digigit nyamuk, melecur ketika memasak dan sebagainya. Justeru alat pertolongan cemas ini boleh dijadikan sebagai alat bantuan awal jika berlaku sesuatu kejadian yang tidak diingini. Penerangan untuk isi kandungan yang perlu ada dalam peti pertolongan cemas diterangkan dalam bab 5.

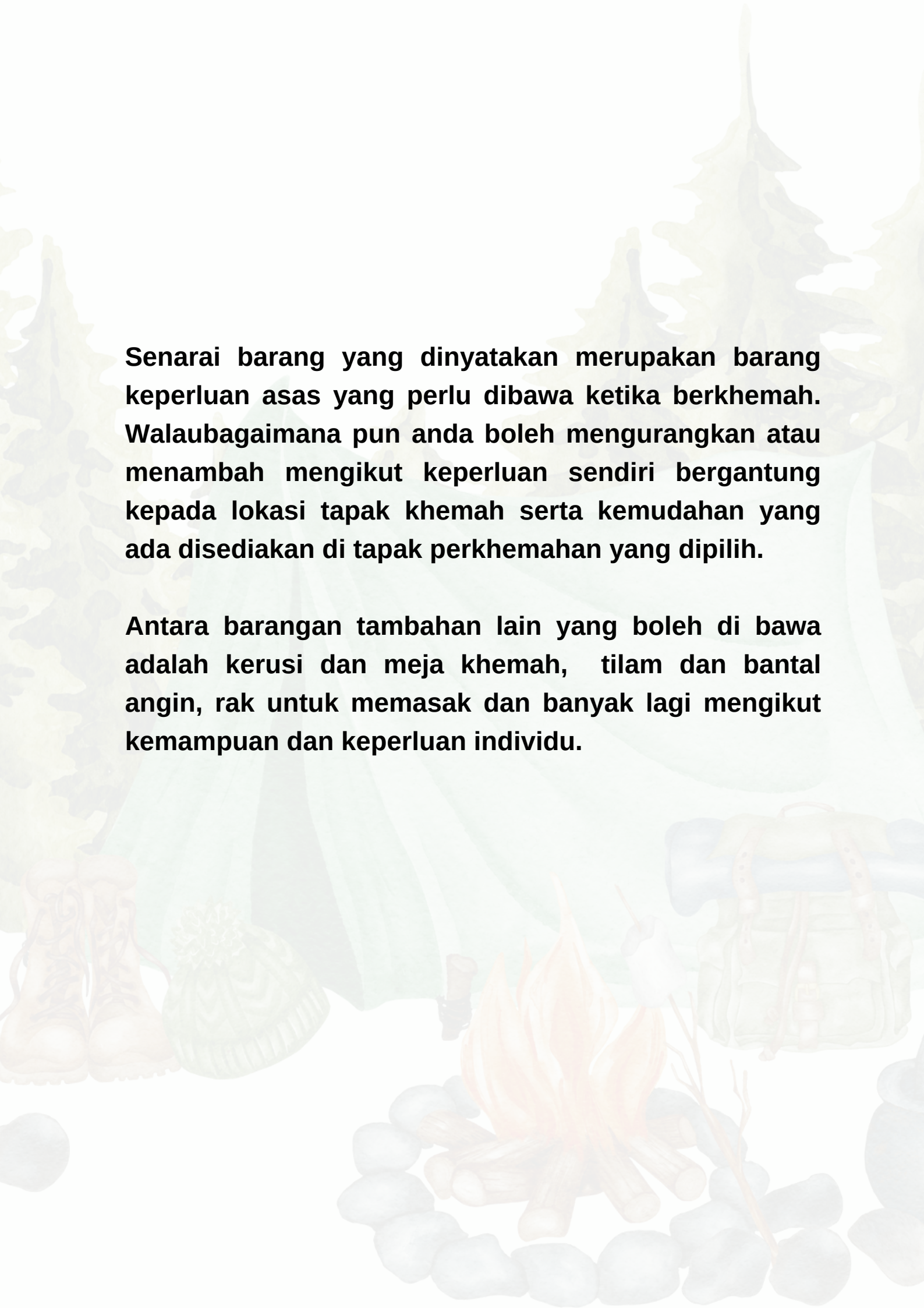


Senarai keperluan peralatan untuk berkhemah

15. *Power bank* / bekalan kuasa

Biasanya bila anda berkhemah pasti akan mengambil masa sekurang-kurangnya 2 hari 1 malam. Biasanya tapak khemah tidak menyediakan bekalan elektrik. Oleh itu anda perlu memastikan membawa *power bank* untuk mengecas telefon bimbit ataupun kamera. Pada masa ini *power bank* mempunyai pelbagai jenama, saiz, bentuk dan kapasiti mengikut keperluan. Sebaiknya bawa lebih dari satu jika berkhemah lebih dari 2 malam.





Senarai barang yang dinyatakan merupakan barang keperluan asas yang perlu dibawa ketika berkhemah. Walaubagaimana pun anda boleh mengurangkan atau menambah mengikut keperluan sendiri bergantung kepada lokasi tapak khemah serta kemudahan yang ada disediakan di tapak perkhemahan yang dipilih.

Antara barangan tambahan lain yang boleh di bawa adalah kerusi dan meja khemah, tilam dan bantal angin, rak untuk memasak dan banyak lagi mengikut kemampuan dan keperluan individu.



BAB 5

PERALATAN PERTOLONGAN CEMAS



KEPENTINGAN PERALATAN PERTOLONGAN CEMAS

Peralatan pertolongan cemas merupakan salah satu keperluan yang sangat perlu diambil perhatian ketika menyediakan senarai peralatan untuk mendaki dan berkhemah.

Peralatan ini akan membantu anda melakukan rawatan segera bagi kemalangan kecil yang perlu dirawat dengan segera untuk mengelakkan kecederaan menjadi lebih serius. Ia juga perlu disediakan sebagai rawatan awal untuk kecederaan yang lebih serius sebelum mangsa mendapat rawatan susulan di hospital.

Anda boleh mendapatkan peti pertolongan cemas di mana-mana kedai farmasi atau membuatnya sendiri mengikut senarai keperluan.

secara amnya keperluan peralatan kecemasan untuk mendaki dan berkhemah lebih kurang sama sahaja.

ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

plaster luka

1

Plaster luka ini ada pelbagai saiz mengikut kesesuaian luka. Ianya digunakan pada luka kecil yang merupakan kecederaan yang paling biasa dan kerap berlaku. Apabila luka terjadi disebabkan apa-apa kemalangan, anda tak digalakkan untuk membiarkan luka tersebut terdedah untuk mengelakkan ianya menjadi lebih teruk terutama sekali ketika berada di dalam hutan. Lebih elok kalau anda tampalkan luka tersebut menggunakan plaster luka yang sesuai.



kain kasa (gauze)

2

Kadang-kadang berlaku juga luka yang agak besar dan plaster luka saja tak mencukupi untuk menutup luka yang ada. Oleh itu, anda memerlukan kain kasa ataupun *gauze*. Kain kasa ini didapati dalam dua bentuk iaitu yang sudah dipotong segi empat ataupun dalam bentuk gulungan. Selain digunakan untuk menutup kawasan luka, kain kasa ini juga boleh digunakan untuk menghentikan pendarah teruk. Caranya dengan mengambil kain kasa secukupnya kemudian anda boleh terus tekan pada luka pendarahan tersebut. Teknik ini dinamakan '*direct pressure*' atau tekanan terus. Jika dibuat dengan betul, ia boleh menyelamatkan nyawa mereka yang cedera teruk. Kain kasa juga boleh digunakan untuk mengelap darah, menyapu cecair alkohol pada luka atau menyapu larutan ubat kuning pada luka.



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

kain anduh

3



Kain Anduh merupakan kain yang berbentuk segi tiga. Ia merupakan satu peralatan yang paling versatil dan boleh digunakan untuk pelbagai tujuan. Kain anduh kebiasaan digunakan untuk menyokong anggota badan yang cedera. Biasanya kain anduh digunakan untuk menggantung tangan yang cedera pada bahu. Pastikan puncak kain anduh dihalakan pada siku tangan yang cedera manakala kedua hujung kain diikat pada bahu mangsa. Tangan pula diletakkan di dalam gelungan kain yang terbentuk. Ia juga boleh digunakan untuk mengikat *splin* pada anggota yang tercedera seperti kaki atau pergelangan tangan. Selain, ia juga boleh digunakan untuk membalut luka menggantikan kain kasa.

pita pembedahan

4

Pita pembedahan (*surgical tape*) merupakan sejenis pelekat yang tidak menyebabkan kerengsaan kepada kulit. Pita pembedahan digunakan untuk melekatkan kain kasa pada luka yang tidak serius. Anda jangan melekatkan pita ini terus pada luka kerana ia boleh menyebabkan luka bertambah teruk.



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

cecair alkohol/ alcohol pad

5

Alkohol dalam peti kecemasan boleh ditemukan dalam dua bentuk. Pertama dalam bentuk sapuan yang siap dipaketkan yang dipanggil '*alcohol pad*'. Keduanya adalah dalam bentuk botol kecil. Alkohol ini fungsinya untuk membersihkan dan mensanitisasi luka daripada kekotoran. Selepas dibersihkan dengan alkohol, luka tersebut baru boleh dibalut dengan plaster luka dan kain kasa.



krim panas

6

Krim panas atau *analgesik* ini boleh digunakan untuk meredakan kesakitan otot dan sendi. Anda boleh sapukan krim ini pada bahu atau anggota badan yang terasa lenguh. Jangan gunakan krim ini pada mereka yang terseliuh kerana ia boleh menyebabkan kecederaan menjadi lebih teruk dan kesakitan teruk kepada mangsa. Selain itu, jangan gunakan krim ini pada luka. Anda tak nak menahan sakit luka dan juga panas pada masa yang sama!



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

Losyen/ krim kalamín (*Calamin*) 7

Losyen atau krim *kalamín* (*calamine*) ini biasanya digunakan untuk merawat masalah kegatalan yang disebabkan oleh pelbagai punca. Antaranya seperti ruam panas, gigitan serangga, ataupun melecet. Sapukan saja pada anggota yang gatal dan biarkan ia kering. Pastikan permukaan kulit bersih sebelum losyen ini disapu.



Paracetamol 8

Ini ialah ubat penahan sakit yang paling biasa dan paling selamat. Ia juga boleh didapati dengan mudah dan murah di kedai farmasi. Ia boleh digunakan untuk merawat demam, sakit kepala, pening kepala, dan juga migrain. Ubat ini haruslah diambil dengan dos yang betul. Paracetamol boleh diambil dua biji (1000mg) sekali makan. Ia boleh diambil selang empat hingga enam jam. Pengambilannya tidak boleh melebihi lapan biji dalam tempoh 24 jam. Ini adalah dos untuk dewasa manakala untuk kanak-kanak dos yang berbeza.



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

Gunting

9

Gunting digunakan untuk memotong kain kasa, pita *micropore*, pembalut, pakaian mangsa, atau apa saja yang diperlukan untuk dipotong.



bebola kapas

10

Bebola kapas berguna untuk membersihkan luka, anggota yang tercedera, serta menyerap darah daripada luka. Kalau tiada kain kasa, bebola kapas juga boleh digunakan untuk menyapu alkohol atau ubat luka. Pastikan bebola kapas yang telah digunakan ini dibuang dengan betul untuk mengelakkan pencemaran serta jangkitan silang kepada orang lain.

penyepit kecil

11

Penyepit kecil ini boleh digunakan untuk beberapa tujuan. Antaranya seperti membersihkan anggota yang terkena batu atau pasir. Penyepit ini juga boleh digunakan untuk mengeluarkan sesuatu daripada rongga seperti hidung atau telinga. Anda juga boleh menggunakan penyepit ini untuk memegang kapas atau kain kasa semasa membersihkan luka. Jadi, anda tak perlu memakai sarung tangan getah untuk merawat seseorang.



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

sarung tangan getah

12

Kalau anda merawat luka yang berdarah, adalah lebih baik untuk anda memakai sarung tangan getah perubatan. Ini adalah untuk mengelakkan jangkitan yang berpunca daripada tangan anda. Tangan anda bukannya sentiasa bersih jadi penggunaan sarung tangan getah boleh mengurangkan jangkitan silang daripada bakteria pada tangan anda kepada luka yang sedang anda rawat. Selain itu, ia juga bertujuan untuk mengelakkan jangkitan daripada mangsa. Mungkin anda akan merawat mangsa yang anda tidak kenal. Anda tak tahu apa penyakit yang mangsa ada. Terdapat risiko kemungkinan penyakit berjangkit yang boleh berpindah kepada anda jika anda tak ambil langkah- langkah keselamatan yang betul.



ubat kuning

13

Ubat kuning atau *acriflavine* lotion ini digunakan untuk mensanitasi dan membersihkan luka. Ia juga digunakan untuk membasmi kuman pada kawasan luka sebelum dibalut. Anda perlu berhati-hati dalam menggunakan larutan ini kerana ia sangat mudah mencemarkan pakaian dengan warna kuning yang sangat susah untuk ditanggalkan.



ALAT DALAM PETI PERTOLONGAN CEMAS

Adalah penting untuk memastikan segala peralatan dan ubatan di dalam peti pertolongan cemas yang ingin dibawa ketika mendaki diperiksa selalu dan pastikan semua peralatan berada dalam keadaan baik.

Pastikan segala ubat yang ada dalam peti pertolongan cemas sentiasa dikemaskini. Ubat yang telah tamat tarikh luput mestilah dibuang dengan cara yang betul. Peralatan hendaklah sentiasa dibersihkan dan peti pertolongan cemas dalam keadaan yang baik.





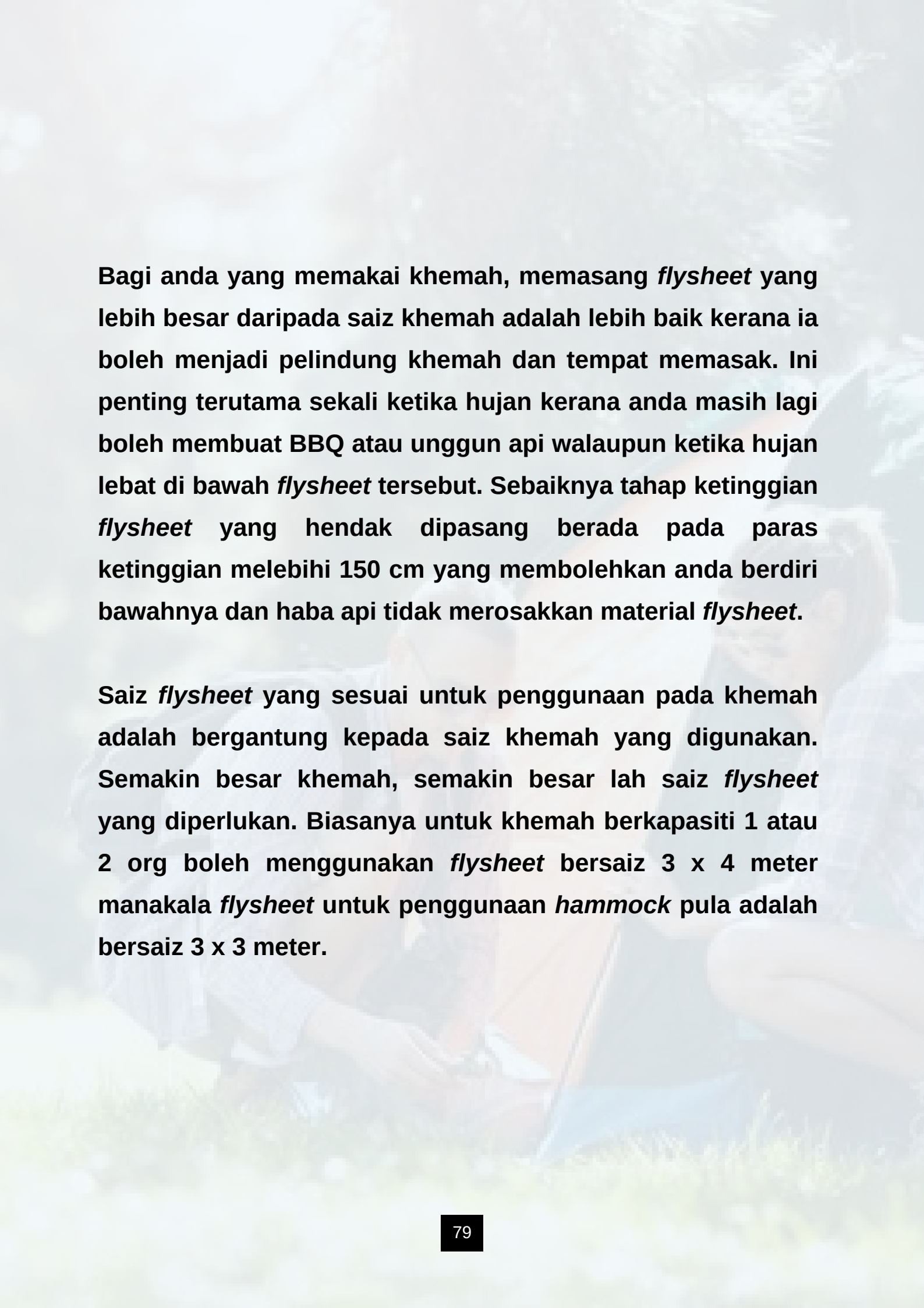
BAB 6

FLYSHEET



***Flysheets* juga dipanggil *tarp* merupakan teduhan yang biasa digunakan untuk aktiviti riadah. Bahan yang digunakan untuk menghasilkan *flysheets* merupakan sejenis *material* yang ringan dan kalis air sebab ianya akan digunakan sebagai bumbung. Ada banyak bentuk dan saiz *flysheets* yang ada di pasaran dan harganya bergantung kepada jenama, saiz dan jenis *material* yang digunakan.**

***Flysheets* biasanya lebih ringan dan ianya mudah di bawa dan tidak memerlukan ruang yang besar untuk penyimpanan. Untuk kawasan tapak khemah yang melibatkan aktiviti mendaki yang lama dan panjang, penggunaan *flysheets* sebagai tempat teduhan adalah lebih mudah berbanding dengan membawa khemah. Ini kerana mendirikan *flysheets* cukup sekadar ada bahan asas seperti tali, kanvas dan pancang sahaja berbanding khemah yang memerlukan banyak tiang dan lebih berat.**

A person is sitting on the ground under a tent. The tent has a flysheet that is partially open, revealing the interior. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants. The background is a grassy field with some trees in the distance.

Bagi anda yang memakai khemah, memasang *flysheet* yang lebih besar daripada saiz khemah adalah lebih baik kerana ia boleh menjadi pelindung khemah dan tempat memasak. Ini penting terutama sekali ketika hujan kerana anda masih lagi boleh membuat BBQ atau unggun api walaupun ketika hujan lebat di bawah *flysheet* tersebut. Sebaiknya tahap ketinggian *flysheet* yang hendak dipasang berada pada paras ketinggian melebihi 150 cm yang membolehkan anda berdiri bawahnya dan haba api tidak merosakkan material *flysheet*.

Saiz *flysheet* yang sesuai untuk penggunaan pada khemah adalah bergantung kepada saiz khemah yang digunakan. Semakin besar khemah, semakin besar lah saiz *flysheet* yang diperlukan. Biasanya untuk khemah berkapasiti 1 atau 2 org boleh menggunakan *flysheet* bersaiz 3 x 4 meter manakala *flysheet* untuk penggunaan *hammock* pula adalah bersaiz 3 x 3 meter.



tempat berlindung dari angin,
hujan atau cahaya matahari



pelindung tambahan
untuk bahagian atas
khemah

Kegunaan *flysheet*



boleh dijadikan
khemah



Menjadi bumbung
kepada *hammock*



teduhan untuk tempat berkelah,
memasak dan bersantai di luar
khemah.

KELEBIHAN FLYSHEET

Lebih ringan untuk dibawa dan disimpan.



Mudah & cepat untuk dibentang dan dipasang.

pemasangannya serba boleh dalam berbagai cara dan kaedah

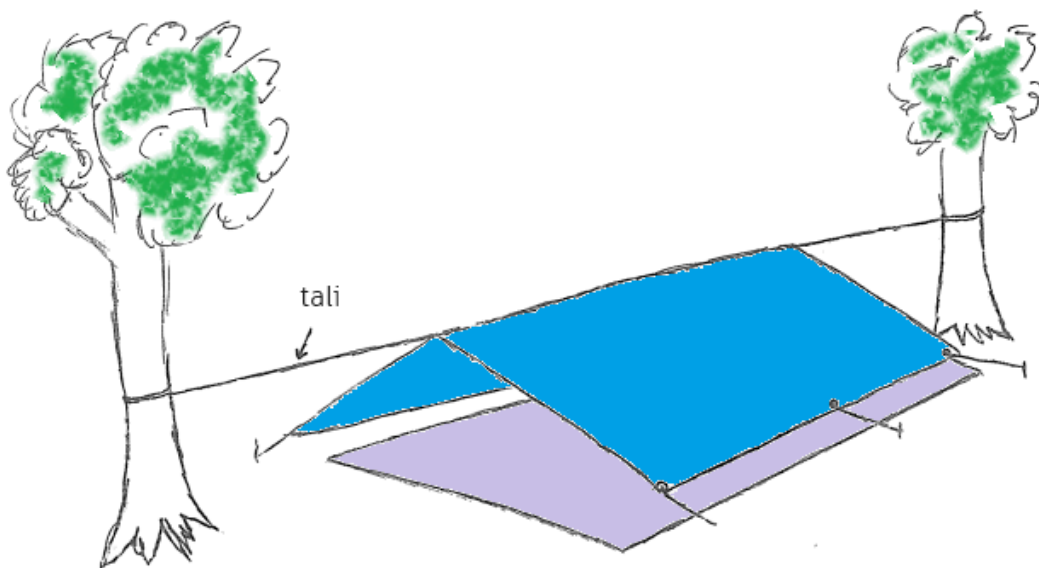


harga yang lebih murah

CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

1. Mendirikan *flysheet* dengan 1 tali

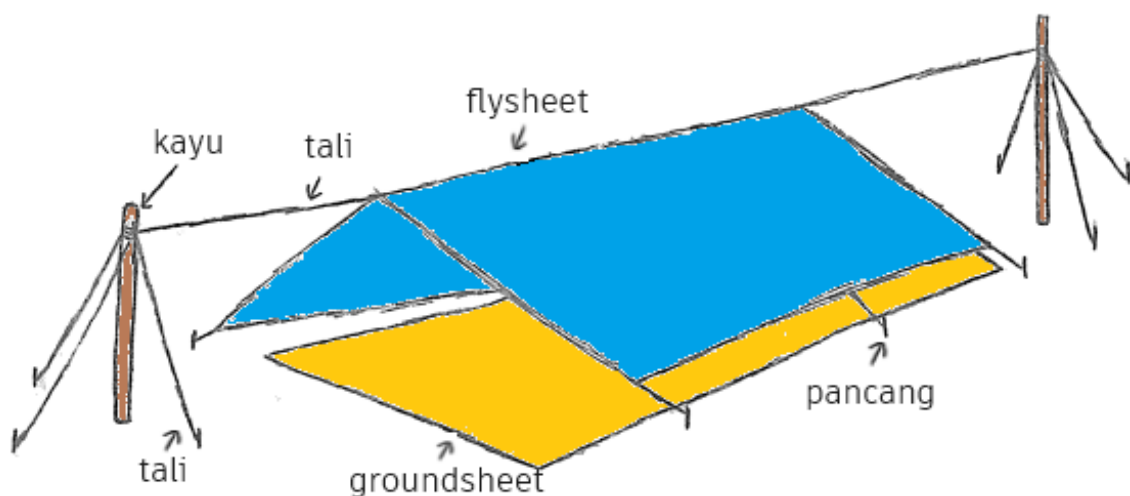
Caranya dengan menggunakan satu tali yang kuat dan panjang. Setelah ketinggian *flysheet* ditentukan, hujung tali diikat pada dua batang pokok. Pastikan tali benar-benar tegang dan lurus barulah diletakkan *fly sheet* di atasnya. Kemudian ikatlah tali pada lubang yang ada pada *flysheet*. Tarik tali yang diikat pada lubang *flysheet* supaya tegang dan kemudian ikat tali tersebut pada pancang atau apa yang ada di sekitar tapak. Cara ini sesuai untuk tapak yang mempunyai pokok yang kuat dan besar.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

2. Mendirikan *flysheet* dengan 2 kayu yang di tanam

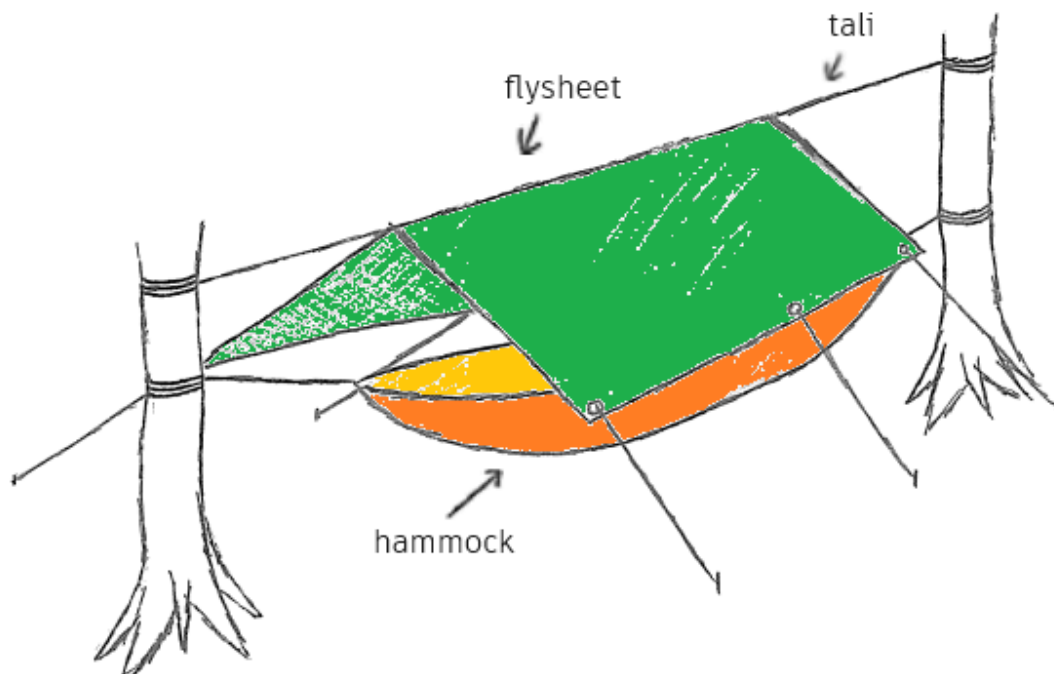
Cara ini sesuai untuk tapak yang tidak mempunyai pokok. Ia memerlukan 2 batang kayu. Caranya sama dengan cara menggunakan satu tali di atas tetapi ianya diikat pada batang kayu. Tali pengimbang diperlukan untuk memastikan batang kayu yang digunakan kukuh dan tidak mudah tumbang. Biasanya dua atau tiga utas tali pengimbang akan digunakan pada sebatang kayu. Dengan menggunakan seutas tali yang kuat, ikat pada kedua-dua tiang. Setelah tegang dan lurus barulah ikat tali pada lubang *flysheet* dan tarik tali sebelum diikat pada pancang atau apa sahaja yang ada di sekitar anda.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

3. *Flysheet untuk hammock*

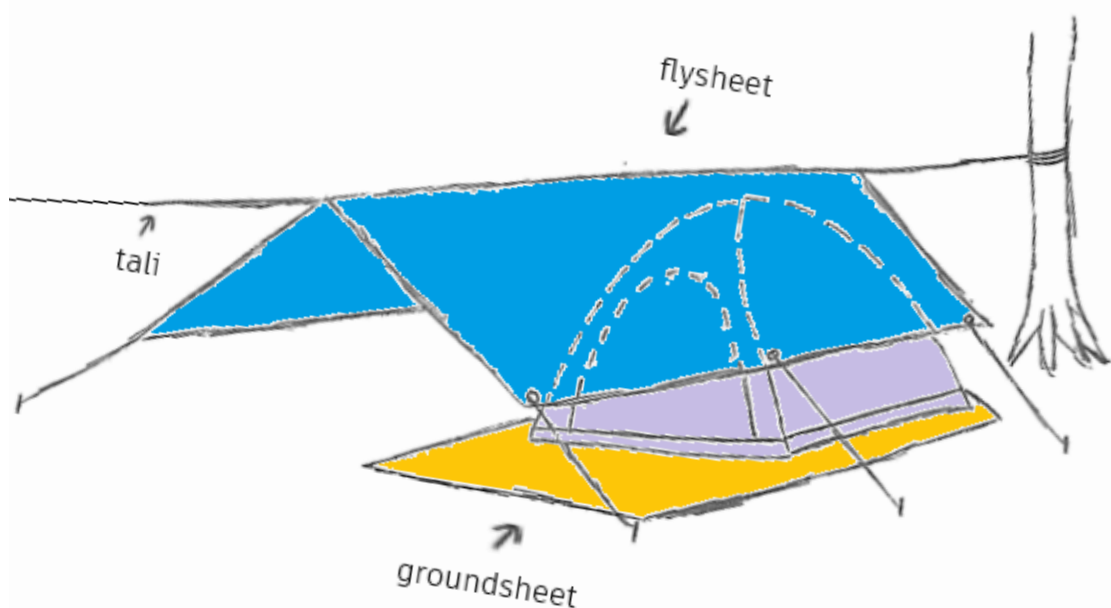
Konsepnya adalah membuat bumbung pada bahagian atas *hammock* untuk mengelakkan anda basah dari terkena air hujan atau mengelakkan *hammock* kotor akibat daun pokok yang gugur. Dari segi teknikal pemasangan *flysheet* dan tali adalah sama seperti cara yang pertama. Cuma bezanya *hammock* perlu dipasang terlebih dahulu sebelum mendirikan *flysheet*.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

4. Pemasangan *flysheet* di atas khemah

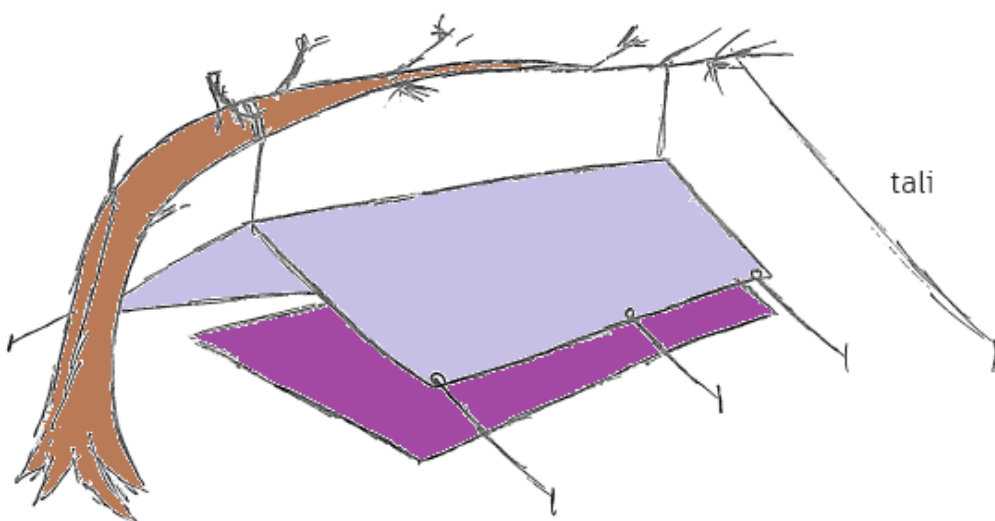
Teknik pemasangan *flysheet* cara ini bertujuan sebagai perlindungan tambahan untuk khemah. Caranya sama dengan pemasangan *hammock*. Khemah perlu dipasang terlebih dahulu kemudian barulah laraskan ketinggian mengikut ketinggian khemah untuk memasang *flysheet*. Tali boleh diikat pada pokok, pancang kayu atau apa saja yang ada disekitar tapak khemah.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

5. Memasang *flysheet* pada pokok boleh dilentur

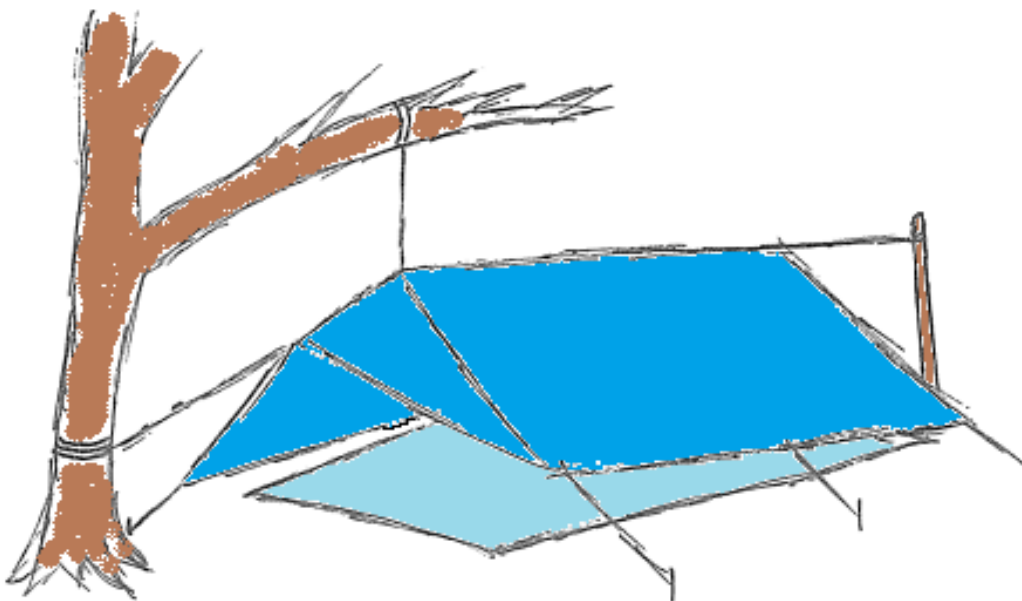
Untuk melakukan cara ini, anda perlu cari pokok yang boleh dilentur. Lenturkan pokok tersebut kemudian ikat di hujung pokok dengan tali dan ikat tali pada pancang. Setelah itu, ikatlah hujung *flysheet* pada ranting atau dahan pokok dan tegangkan *flysheet* dengan menggunakan tali di tempat yang perlu. Cara ini sesuai jika anda kekurangan tali atau tiada tali utama atau perlukan tempat berlindung yang cepat.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

6. Memasang *flysheet* pada pokok berdahan

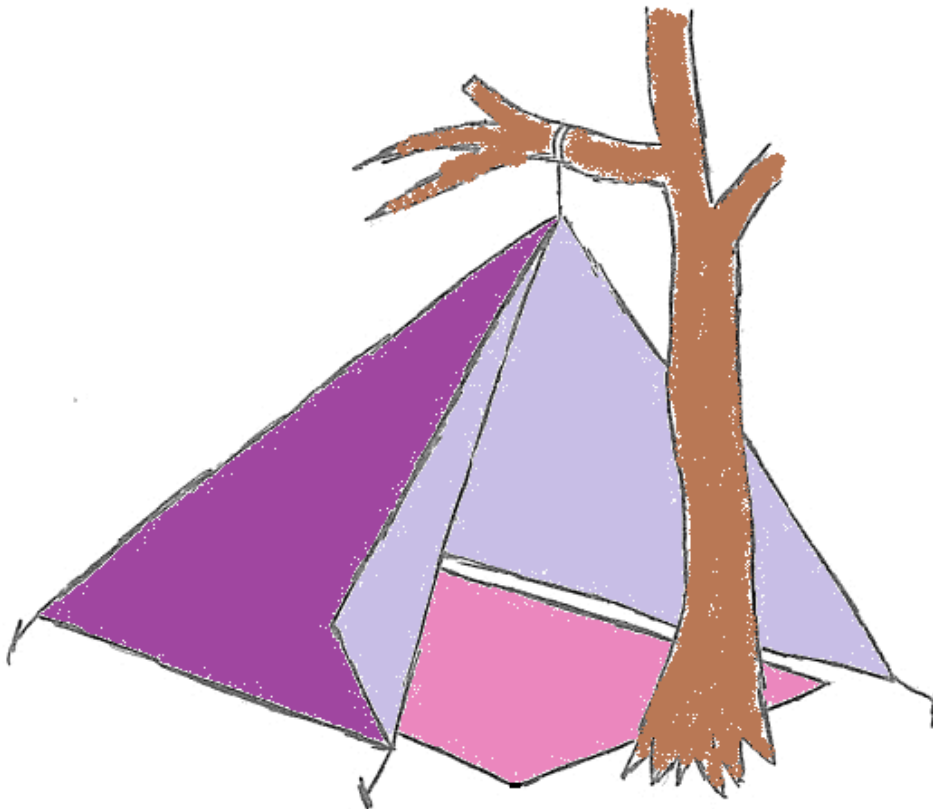
Cara ini memerlukan pokok berdahan atau beranting panjang. Setelah itu, ikatlah sedikit hujung *flysheet* dengan tali dan ikat pada dahan. Tegangkan *flysheet* dengan tali di tempat yang perlu. Pada bahagian belakang pula dipacak pada batang kayu untuk mengikat tali lain. Cara ini sesuai jika kekurangan tali atau tiada tali utama atau memerlukan tempat berlindung dengan segera.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

7. Memasang *flysheets* pada pokok

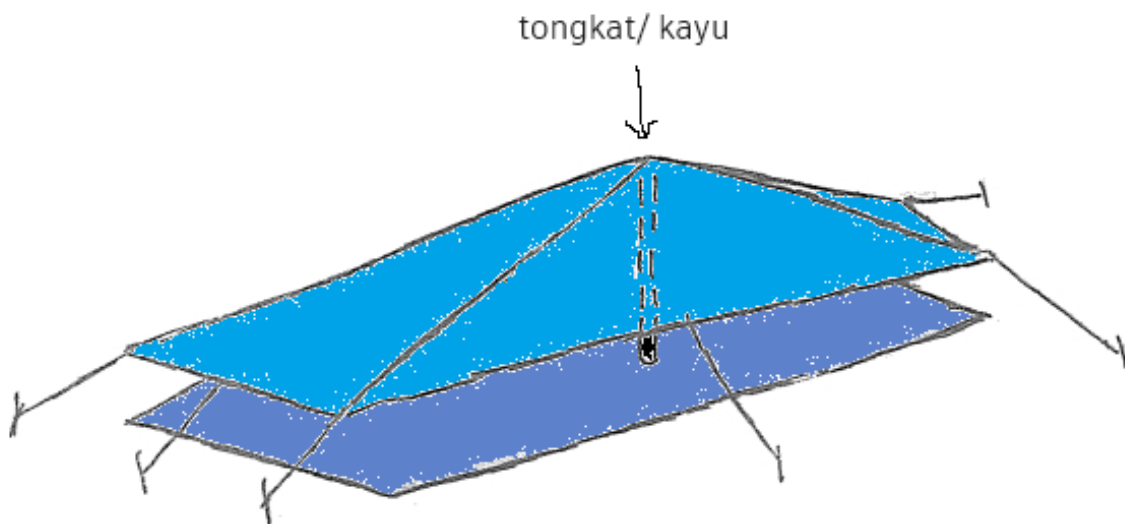
Cara ini memerlukan pokok yang berdahan rendah. Setelah itu, ikatlah pertengahan *flysheets* pada dahan pokok dan tegangkan dengan tali yang diikat pada pokok. Cara ini sesuai jika kekurangan tali atau tiada tali utama atau memerlukan tempat berlindung dengan cepat.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

8. Mendirikan *flysheet* dengan tongkat

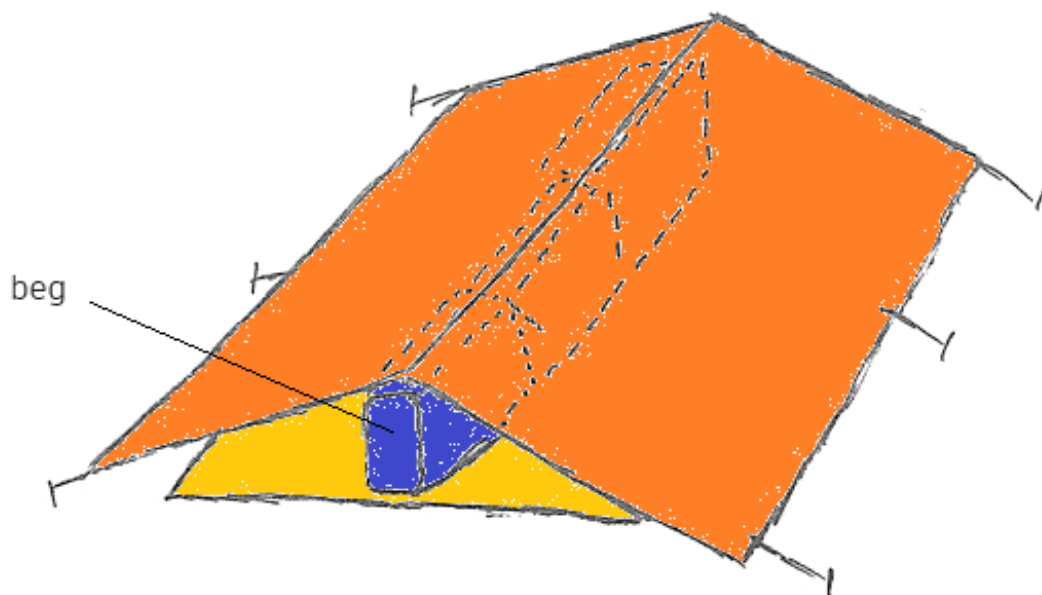
Caranya pasang dahulu di semua penjuru *flysheet* dengan tali dan pancang ke dalam tanah. Kemudian barulah diletakkan tongkat atau kayu pada bahagian tengah-tengah *flysheet* dan laraskan mengikut kesesuaian. Pastikan pada hujung tongkat atau kayu diletakkan alas agar *flysheet* tidak koyak atau rosak.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

9. Memasang *flysheet* menggunakan beg yang disusun

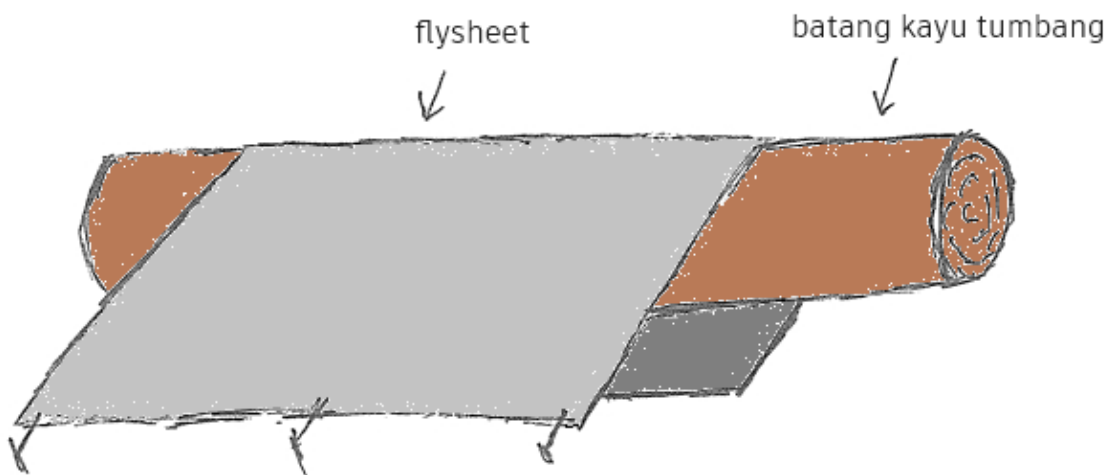
Cara melakukannya adalah dengan menyusun beg gelas secara tersusun di bahagian tengah alas. letakkan *flysheet* dan pastikan ia berada di bahagian tengah alas. kemudian pasang *flysheet* dan tegangkannya dengan tali. Cara ini sesuai di tanah lapang atau anda terlalu penat untuk memasang khemah. Jenis ini hanya boleh digunakan sekadar untuk baring atau tidur sahaja kerana ketinggiannya adalah mengikut jenis beg yang digunakan.



CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

10. Memasang *flysheet* pada kayu tumbang

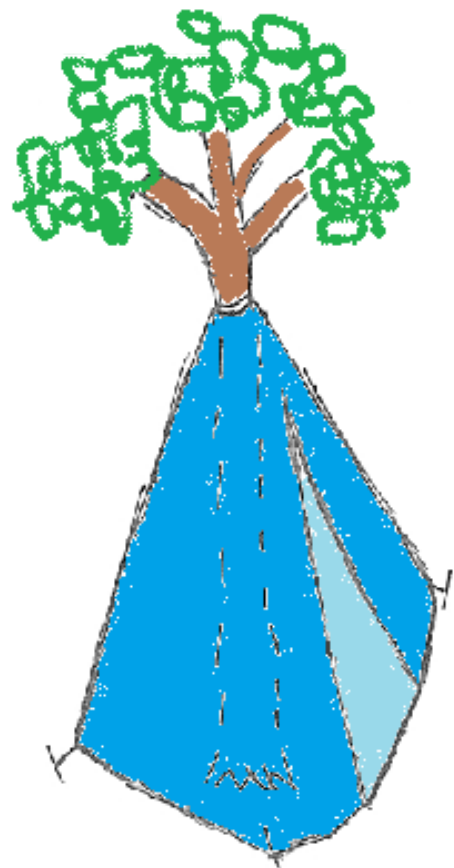
Cara ini memerlukan kayu besar yang telah tumbang. Caranya bersihkan kawasan sekitar terlebih dahulu kemudian letakkan *flysheet* di atasnya. Setelah itu tegangkan dengan tali atau batu. Cara ini sesuai jika berada dalam situasi kecemasan dan memerlukan tempat berlindung dengan cepat dan segera seperti hujan yang turun dengan lebat secara tiba-tiba.

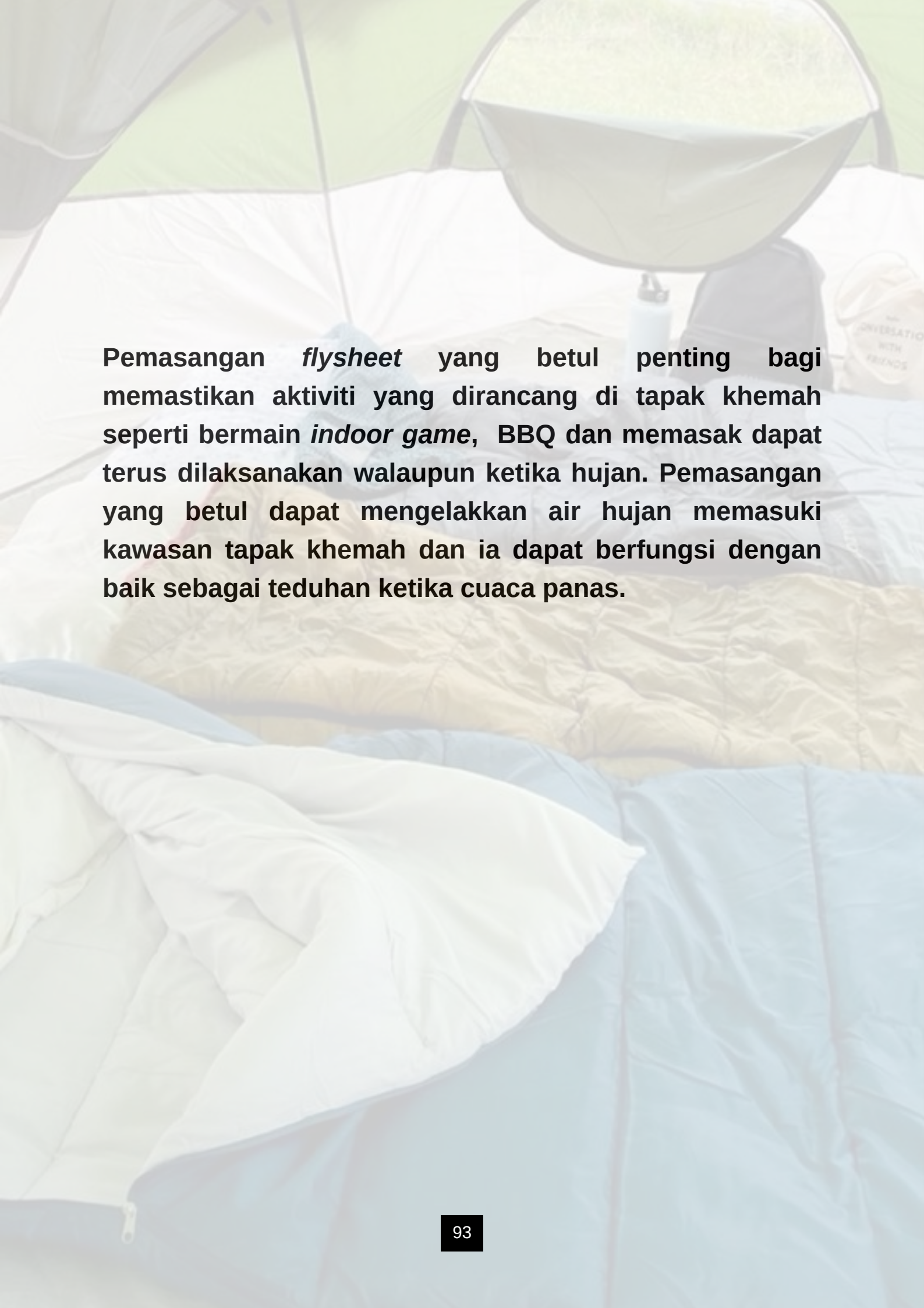


CARA MENDIRIKAN *FLYSHEET*

11. Mendirikan khemah pada sepohon pokok

Cara ini memerlukan sepohon pokok atau guna dahan kayu sebagai penyokong dan juga kayu untuk dijadikan bingkai untuk khemah. Bersihkan kawasan sekitar tapak. kemudian pasang *flysheets* pada keliling pokok dengan cara mencerut dan diikat dengan menggunakan tali. Kemudian tegangkannya dengan tali atau batu. Cara ini boleh dilakukan jika tiada peralatan yang lengkap untuk mendirikan *flysheets* dan di waktu kecemasan ataupun ketika memerlukan tempat berlindung dengan segera yang memerlukan anda berdiri contohnya ingin mandi atau menukar pakaian.



A photograph of a tent with a flysheet, showing a person inside. The flysheet is a light-colored, translucent material that covers the tent's entrance and sides. A person is visible inside the tent, sitting and looking out. The tent is set up on a grassy area. The text is overlaid on the image, providing information about the importance of a flysheet.

Pemasangan *flysheet* yang betul penting bagi memastikan aktiviti yang dirancang di tapak khemah seperti bermain *indoor game*, BBQ dan memasak dapat terus dilaksanakan walaupun ketika hujan. Pemasangan yang betul dapat mengelakkan air hujan memasuki kawasan tapak khemah dan ia dapat berfungsi dengan baik sebagai teduhan ketika cuaca panas.

Contoh-contoh pemasangan *flysheet*





BAB 7

HAMMOCK



HAMMOCK

Hammock atau buaian merupakan tempat tidur yang menggunakan *material* seperti tali dan kain yang digantung pada kedua-dua hujungnya. Biasanya kain yang digunakan jenis ringan dan nipis menjadikan ianya mudah dibuka dan dipasang serta mudah dibawa dalam beg galas.

Secara amnya hanya dua batang pokok atau kayu sahaja yang diperlukan untuk menggantung *hammock*. Namun begitu *hammock* juga boleh dipasang di mana sahaja contohnya di tebing atau batu besar asalkan tahu teknik dan cara menggantungnya dengan betul dan selamat.

Ia juga boleh dipasang bertingkat-tingkat tetapi pastikan pokok yang digunakan cukup kuat dan kukuh untuk menampung beban berat badan agar tidak berlaku kejadian yang tidak diingini.



KELEBIHAN HAMMOCK



bagian badan tidak sakit akibat tidur di atas tanah terutama sekali di tapak yang tidak rata akibat dari akar, batu atau kayu yang ada di sekitar



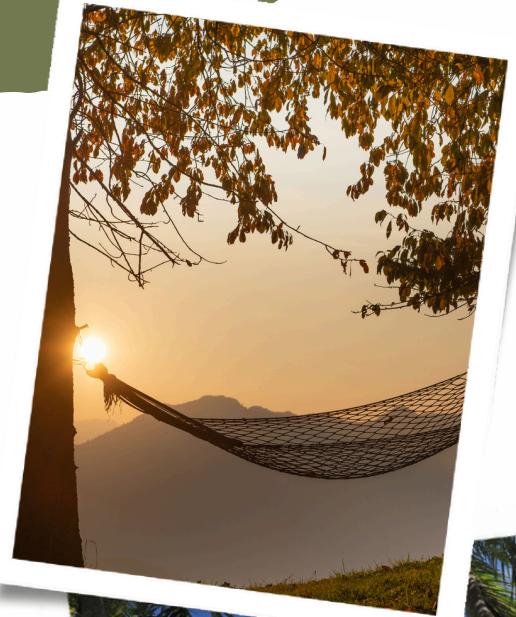
tidur dalam *hammock* juga adalah lebih selamat terutama jika berada di dalam hutan kerana ianya tergantung dan anda terhindar dari terdedah kepada binatang berbisa yang menjalar di tanah seperti semut, ular, kala jengking dan sebagainya.



lebih mudah dipasang dan ringan untuk dibawa.



menjimatkan ruang jika dipasang secara bertingkat.



JENIS-JENIS HAMMOCK

a) Hammock jaring (rope hammock)

Merupakan *hammock* yang diperbuat daripada benang atau tali yang ditenun dan disambung. *Hammock* jenis ini lebih ringan dan selesa digunakan kerana ia terasa nyaman di badan kerana rekabentuknya berjaring menjadikan ia mempunyai pengudaraan yang baik. Namun begitu, anda perlu mengambilkira pakaian yang digunakan untuk mengelakkan aksesori pakaian seperti butang baju, renda dan sebagainya tersangkut pada jaring. Kelemahan *hammock* jenis ini adalah ia boleh meninggalkan kesan tekanan pada kulit badan selepas berbaring di dalamnya yang boleh menimbulkan rasa tidak selesa.



JENIS-JENIS HAMMOCK

b) *Hammock* kanvas

Hammock jenis ini mempunyai banyak variasi sama ada dari segi bahan, warna dan rekabentuk. Antara bahan yang selalu digunakan adalah nilon, polister, kain kanvas dan sebagainya. *Hammock* jenis ini paling banyak digunakan kerana ianya lebih selesa dan ringan untuk dibawa. Biasanya ia telah didatangkan dengan beg yang berjahit pada bahagian tepi *hammock* yang memudahkan penyimpanan dan mengelakkan kehilangan beg.



JENIS-JENIS HAMMOCK

c) *Hammock* khemah (*Tent Hammock*)

Merupakan *hammock* yang paling idea untuk menggantikan khemah. Ia berbentuk seperti khemah tetapi tidak dipasang pada permukaan tanah sebaliknya digantung. *Hammock* jenis ini didatangkan dengan penutup di bahagian atas yang dapat mengelakkan tubuh daripada terkena air hujan atau gigitan serangga seperti nyamuk.



Perkara yang perlu diambil perhatian sebelum memasang *hammock*

1

Pilih tiang atau pokok yang kuat dan kukuh



Hammock biasanya dipasang pada pokok yang besar dan tinggi. Sebelum mengambil keputusan untuk menggantung *hammock* di pokok yang dipilih, kenalpasti dulu keadaan di sekitar pokok. Pastikan tidak ada dahan reput, sarang lebah atau sebarang perkara yang boleh membahayakan anda.

2

Jarak tiang yang sesuai



Jarak pokok atau tiang yang sesuai adalah antara 3 hingga 4 meter antara satu sama lain. Ikat tali di pokok pada ketinggian sekurang-kurangnya 1.5 meter dari aras tanah bagi memastikan ianya mudah diakses dan stabil.

3

Lihat keadaan *hammock* sebelum digantung



Pastikan *hammock* yang dipasang berada dalam keadaan yang baik. Periksa keadaan tali, sebarang sambungan dan material. Anda pasti tercedera jika terjatuh dari *hammock* terutama yang dipasang bertingkat jika *hammock* yang dipasang putus atau terkoyak semasa sedang berbaring.

Tips memilih *hammock* yang bagus

1

Mempunyai pertukaran udara yang baik

Pemilihan bahan *hammock* yang bersesuaian amat penting bagi memastikan anda berasa selesa dan mengelakkan daripada berpeluh, kerengsaan atau gatal-gatal. Selain itu pemilihan jenis *hammock* juga bergantung kepada persekitaran. Sebagai contoh, *hammock* jenis jaring sesuai digunakan di pantai tetapi tidak sesuai digunakan di dalam hutan yang banyak nyamuk.

2

Jahitan yang kemas

Pastikan anda meneliti setiap jahitan pada *hammock* yang ingin dibeli bagi memastikan *hammock* yang dibeli selamat untuk digunakan. Jahitan yang tetas dan kurang kemas boleh menyebabkan *hammock* koyak semasa digunakan sekaligus membahayakan anda.

3

Tali pengikat

Untuk mengikat *hammock* pada tiang atau pokok memerlukan tali. Pastikan tali yang digunakan cukup kuat dan kukuh untuk menampung beban berat anda. Tali yang tidak kukuh boleh menjadi putus dan menyebabkan anda terjatuh dari *hammock* yang boleh menyebabkan kecederaan.

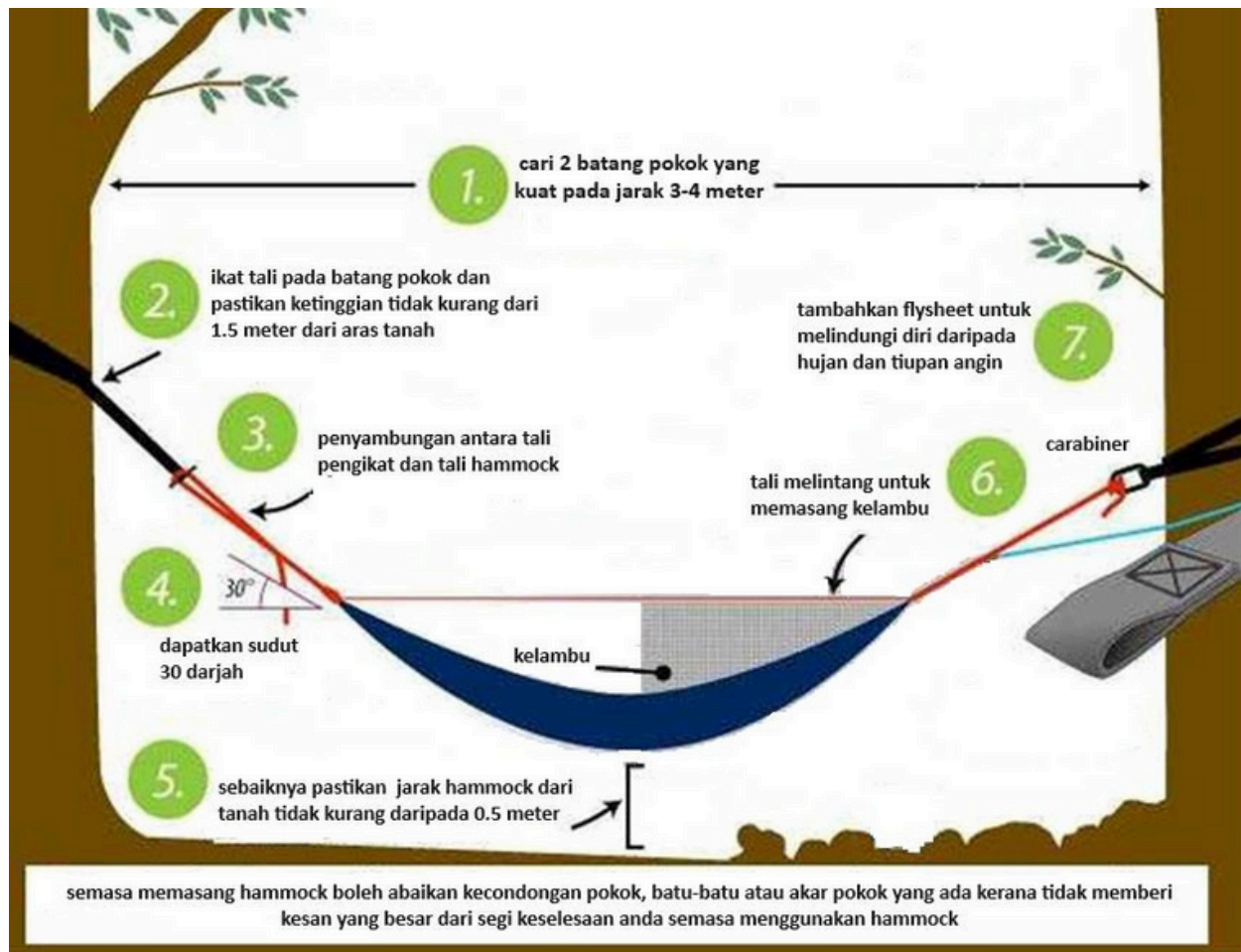
CARA MENGGANTUNG HAMMOCK

Hammock perlu digantung pada tiang atau pokok yang kukuh dan kuat yang boleh menampung berat badan anda. Pastikan anda memeriksa keadaan sekeliling pokok dan mengenalpasti sebarang bahaya yang ada seperti sarang tebuan, ranting atau dahan reput dan sebagainya.

Setelah berpuashati, ikatkan tali pada batang pokok dan pastikan ketinggian tali yang diikat pada batang pokok tidak kurang daripada 1.5 meter dari aras tanah. Ini untuk mengelakkan badan terkena tanah ketika berbaring kerana *hammock* akan melendut ketika digunakan. Untuk penyambung antara tali pengikat dan tali *hammock*, *carabiner* boleh digunakan. Sebaiknya dapatkan sudut 30 darjah supaya badan anda merasa selesa ketika berbaring di dalam *hammock*.

Sebagai tambahan anda boleh memasang tali melintang bagi tujuan memasang kelambu yang dapat mengelakkan anda digigit serangga seperti nyamuk ketika tidur. Sebaiknya tambahkan *flysheet* pada bahagian atas *hammock* sebagai perlindungan tambahan semasa tidur daripada air hujan yang kemungkinan turun secara tiba-tiba atau daripada jatuhan ranting-ranting kecil dari atas pokok.

CARA MENGGANTUNG HAMMOCK



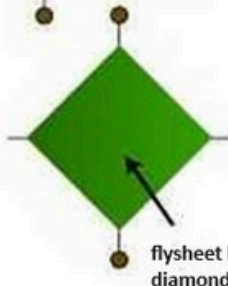
pandangan dari atas



sebaiknya gantung hammock pada jarak tali pengikat yang sama untuk keselesaan



flysheet boleh direndahkan jika tidak digunakan untuk menutup hammock semasa tidak digunakan



flysheet berbentuk diamond bersaiz 3 x 3

Pemasangan *hammock* yang betul penting bagi memastikan ia dapat digunakan dengan selamat dan selesa.

Cara menggantung yang betul dapat mengelakkan kecederaan akibat terjatuh dan ia dapat berfungsi dengan baik sebagai tempat tidur yang selesa.







BAB 8

JENIS IKATAN

ASAS



Pengenalan ikatan asas

Kefahaman asas simpulan dan ikatan memainkan peranan penting dalam sesuatu kerja menyelamatkan. Penggunaan tali sebagai medium penyelamatan adalah satu perkara yang terbukti sangat efektif. Pendidikan mengenai asas simpulan dan ikatan ini tidak saja tertumpu kepada proses penyelamat sahaja, tetapi asas ini juga banyak digunakan ikatan dalam pelbagai aktiviti rekreasi seperti dalam aktiviti perkhemahan, *jungle tracking*, *survivor camp*, dan lain-lain.

Simpulan biasanya menggunakan tali yang kecil dan sederhana saiznya. Simpul digunakan pada benda yang sama seperti mengikat tali kasut, bungkusan dan ketika memulakan jahitan.

Ikatan pula digunakan untuk mengikat sesuatu benda seperti mengikat kayu, buluh, tiang bendera dan sebagainya. Ikatan memerlukan tali dan objek yang perlu diikat bersama.

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

a) Ikatan Buku Sila (square/ Reef Knot)

Ikatan ini digunakan untuk mengikat kain pembalut atau kain anduh untuk pertolongan cemas, menyambung tali yang sama besar saiznya dan juga untuk mematikan sebarang ikatan. Ikatan ini direka agar kedua-dua punca atau hujung tali tersebut senang dibuka semula.

Cara ikatan:

- Letak hujung tali kanan di atas dan pusing
- Kemudian letak hujung tali kiri di atas dan pusing
- Seterusnya tarik kedua-dua tali tersebut untuk membentuk simpulan



1



2



3



4



5

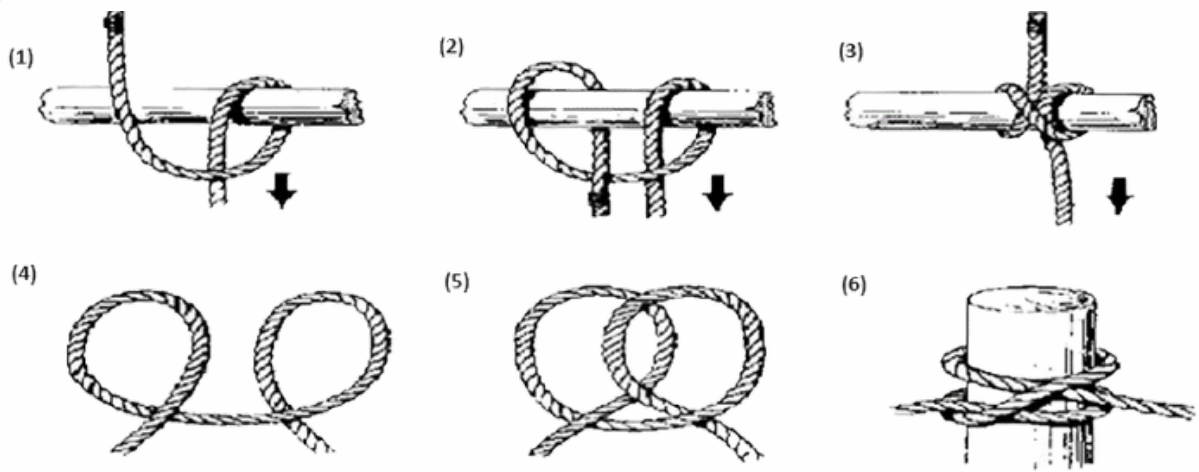


6

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

b) Simpul manok (clove hitch)

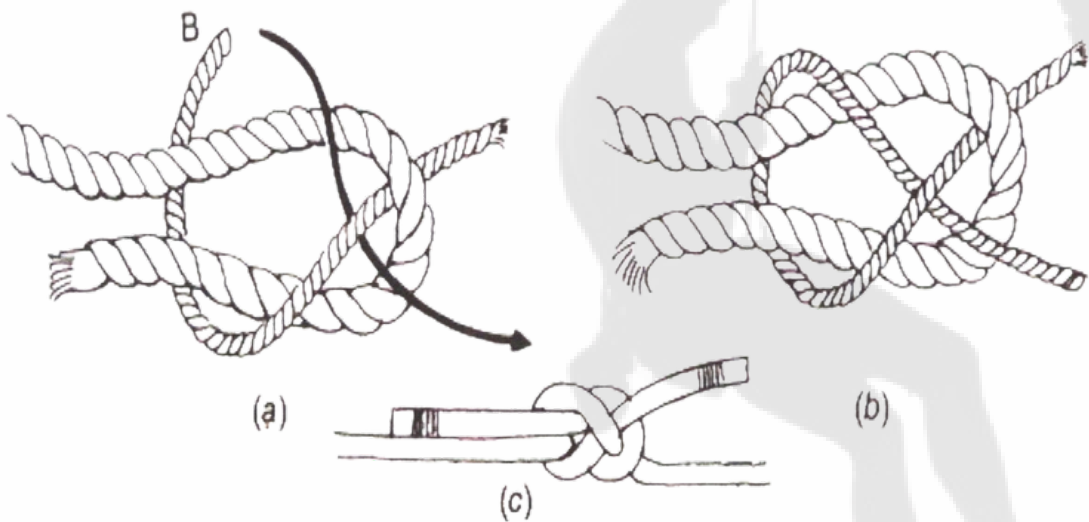
Digunakan untuk memulakan ikatan pada tiang atau balak seperti kayu, hujung pancang, khemah, botol dan sebagainya. Digunakan untuk memulakan dan mematikan ikatan. Cara untuk membuat simpulan manok boleh rujuk rajah di bawah.



JENIS-JENIS IKATAN ASAS

c) Ikatan Bunga Geti (sheet/ flag/ commom Bend)

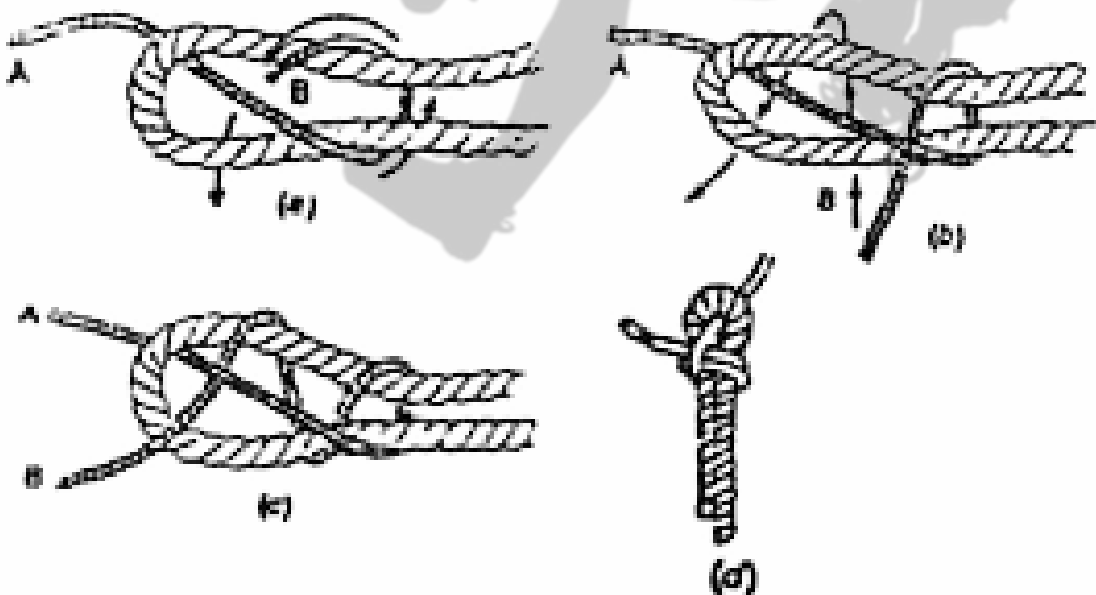
Simpulan ini digunakan untuk menyambung hujung dua tali yang berlainan jenis atau saiz.



JENIS-JENIS IKATAN ASAS

d) Ikatan bunga geti berganda (double Sheet band)

Ikatan ini lebih kepada *skill* memendekkan tali tanpa memotongnya. Ikatan ini juga digunakan untuk menguatkan tali pada tempat yang reput atau hendak putus. Ia juga digunakan bagi menegangkan tali yang kendur yang diikat pada kedua-dua hujungnya. Cara untuk membuat simpulan bunga geti berganda ditunjukkan dalam rajah di bawah.



JENIS-JENIS IKATAN ASAS

e) Simpuln Angka 8 / Himpit (Fishermen's Knot)

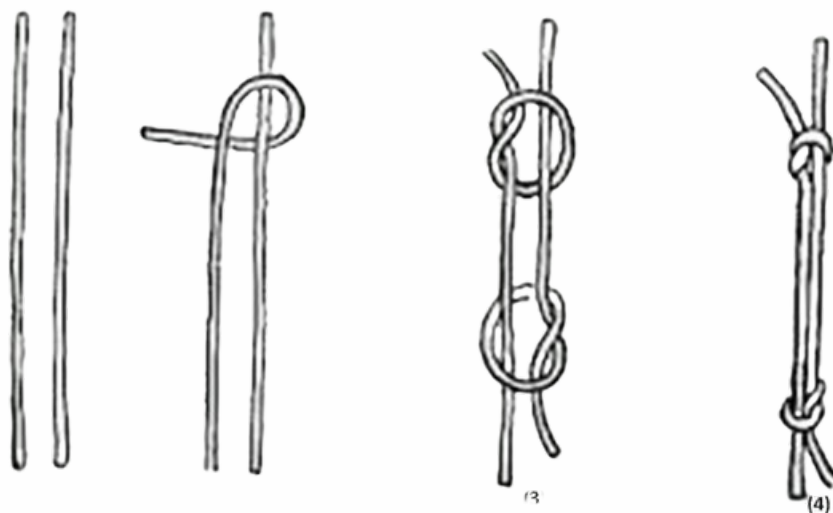
Fungsi simpulan seperti ini adalah untuk menyambungkan dua tali yang besar. Ia juga boleh digunakan untuk menyambung tali yang licin.



Single fisherman knot



Double fisherman knot

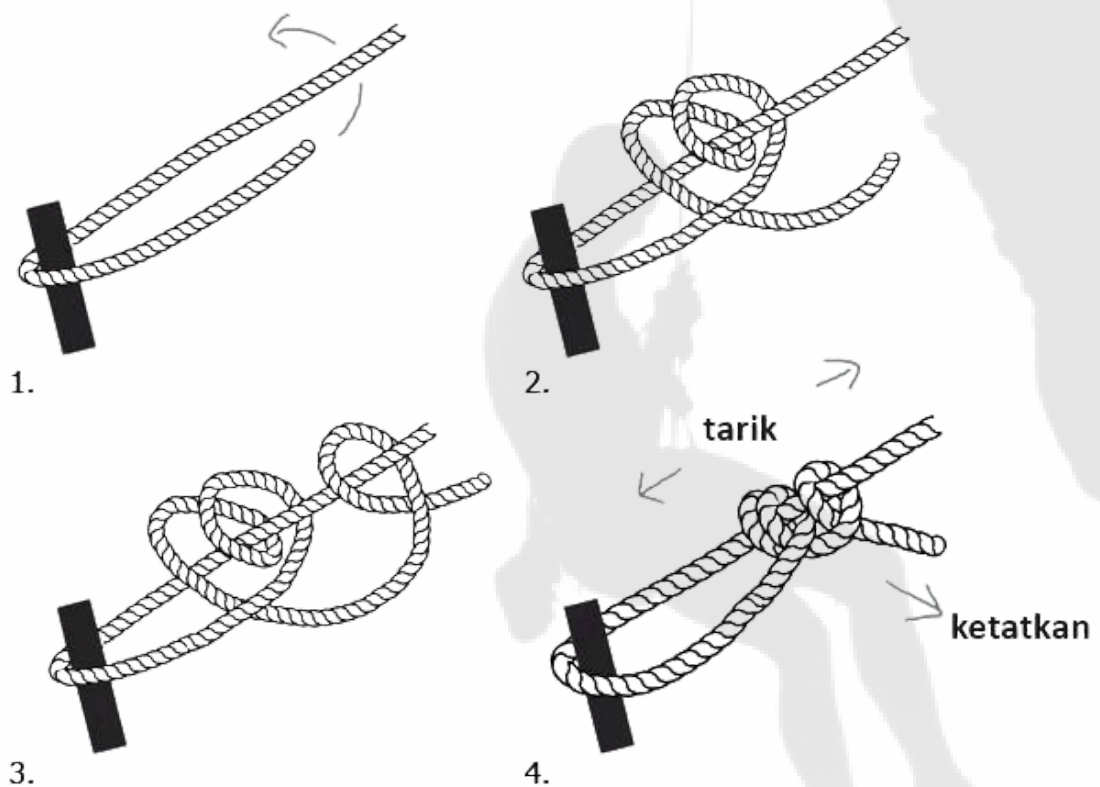


Cara membuat simpulan angka 8

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

f) Lilitan Taut (Taut-Line hitch)

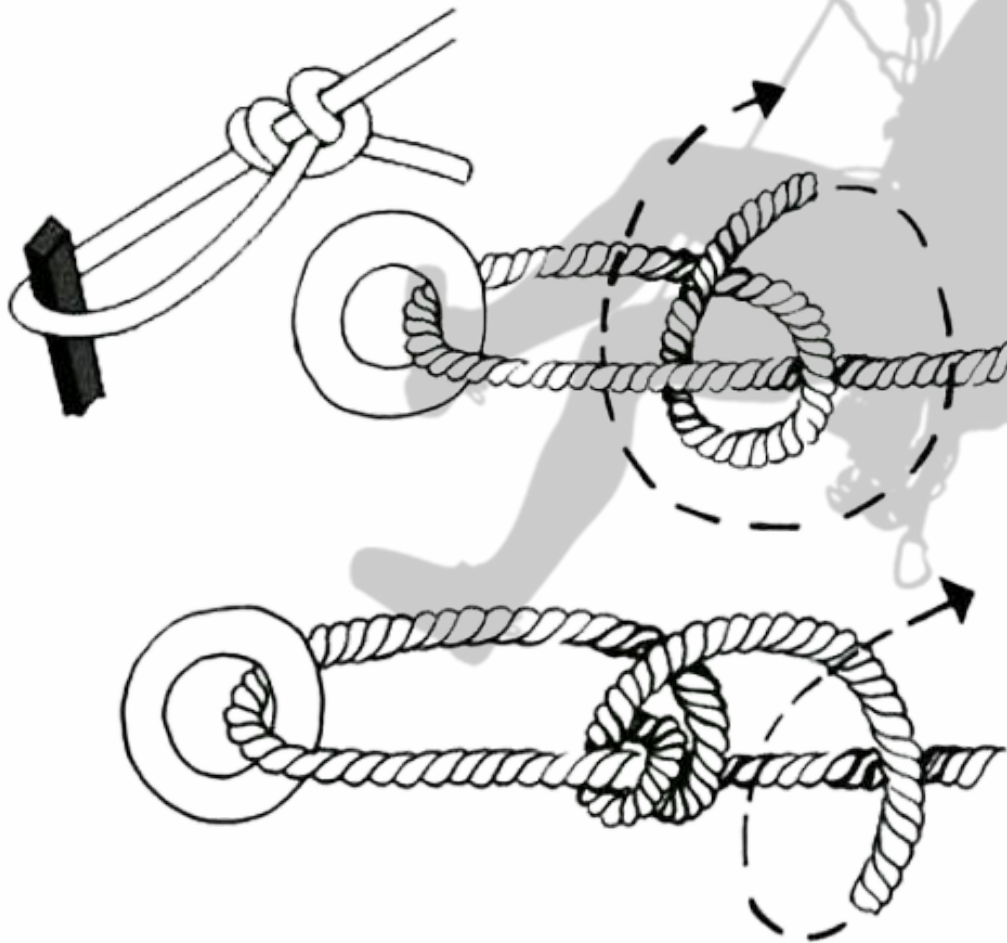
Bagi jenis lilitan sebegini pula, ia lebih kepada keperluan mengikat tali khemah ke pancang, khemah atau tali tiang supaya dapat dikendurkan atau ditegang.



Lilitan Taut yang diikat pada pancang

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

f) Lilitan Taut (Taut-Line hitch)

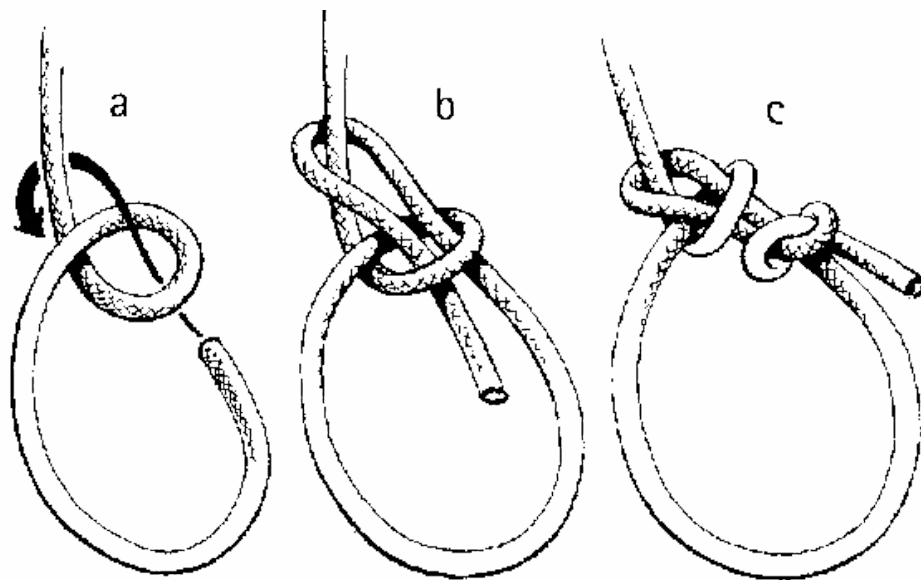


lilitan taut yang diikat pada *flysheet* atau khemah

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

g) Simpul Tindih Kasih (Bowline)

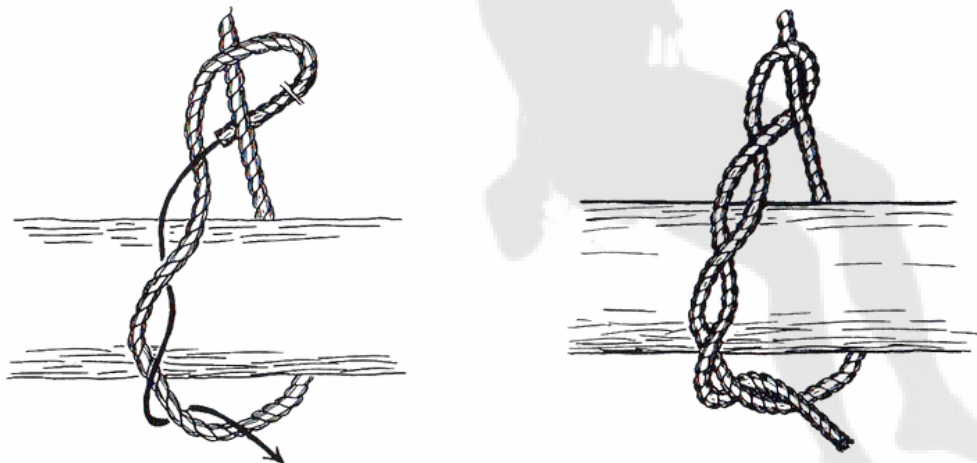
Simpulan ini digunakan untuk membuat simpulan yang tidak boleh menjerut. Ia biasanya digunakan sebagai tali pandu keselamatan. Ia juga digunakan untuk kerja-kerja menyelamatkan dan mengikat leher binatang seperti lembu, kerbau dan kambing. Selain itu ia juga digunakan sebagai tali pandu semasa menaik dan menurunkan pengusung.



JENIS-JENIS IKATAN ASAS

h) Simpulan lilit balak (timber hitch)

Ikatan sementara untuk mengikat tali ke batang kayu atau papan dan untuk mengangkat papan bulat, papan lapis atau tiang.

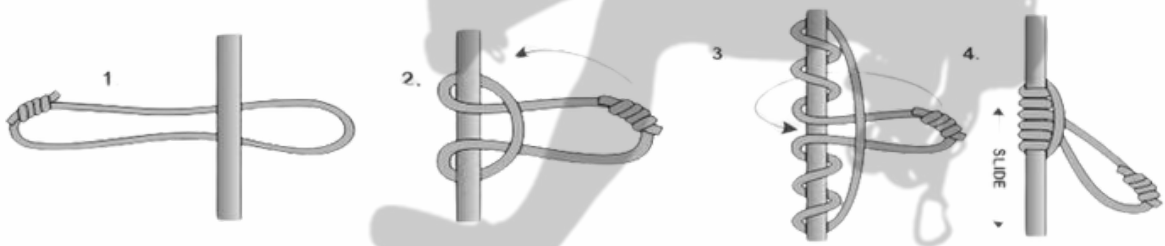


cara buat Simpulan Lilit Balak

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

i) Ikatan Prusik (Prusik Knot)

Menggunakan seutas tali pendek yang dililit pada tali bagi membolehkan pengguna meluncur ke atas atau ke bawah dengan mudah serta boleh mengunci di sekeliling tali bila diperlukan. Ia biasanya digunakan ketika melakukan aktiviti *abseiling*, mendaki dinding, mendaki gunung terutama di laluan yang curam dan juga untuk situasi menyelamatkan dengan menggunakan tali.

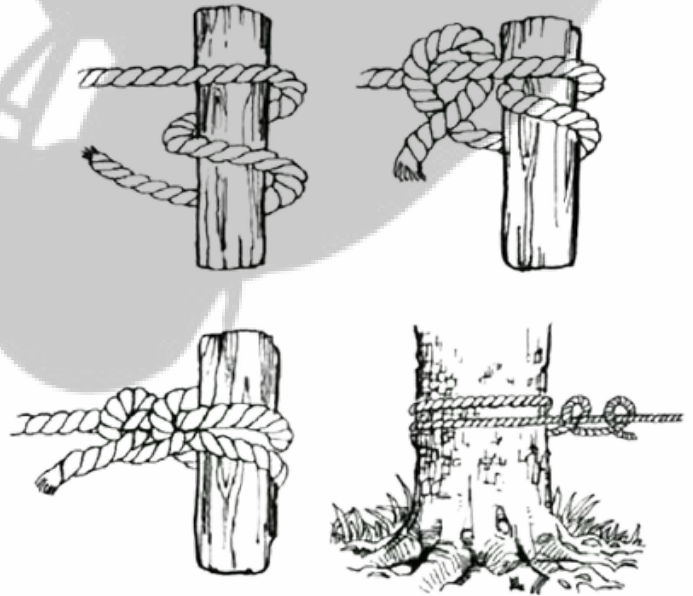


ikatan prusik yang dipasang pada karabiner

JENIS-JENIS IKATAN ASAS

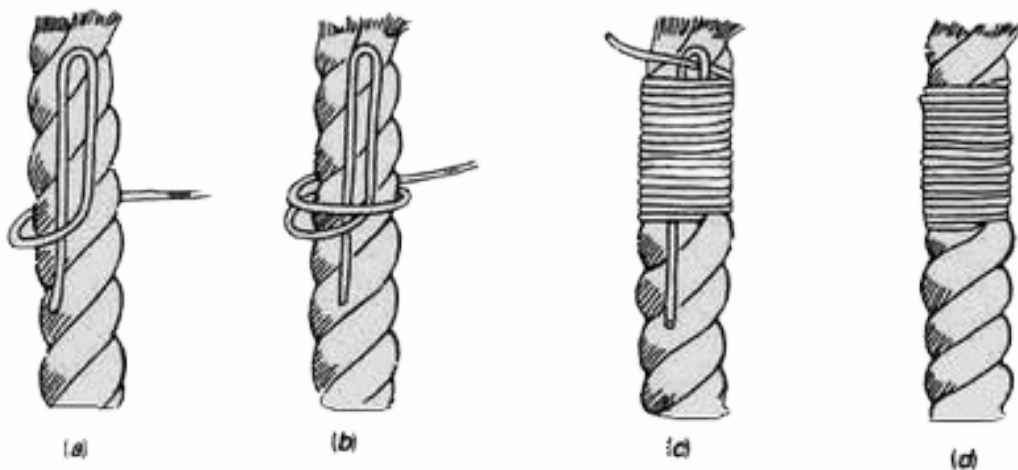
j) Lilit dua simpul

Lilitan ini sangat kuat dan teguh. Biasanya digunakan untuk mengikat tali pada pokok, tiang atau pada hujung tali khemah.



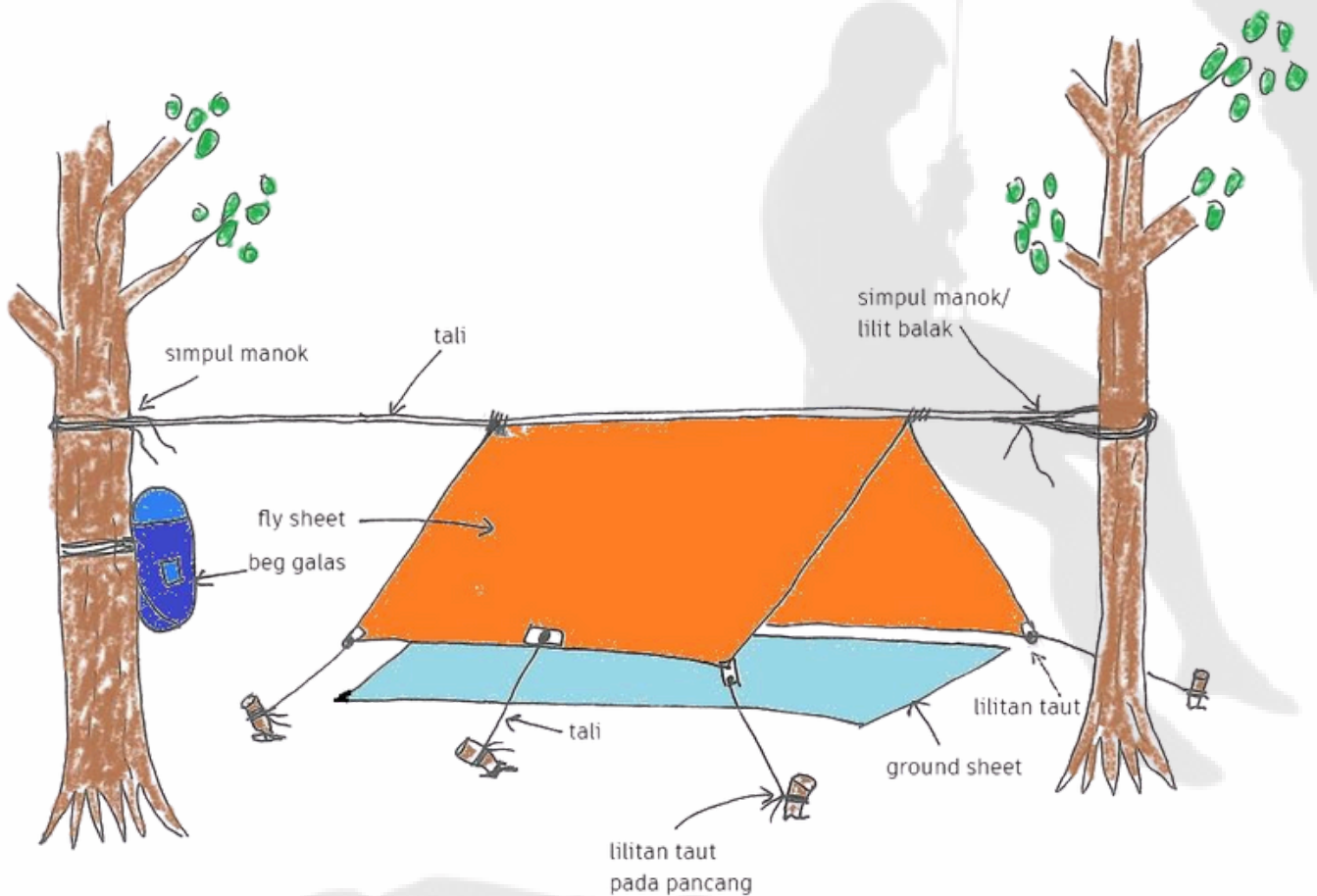
k) Lilit pematian biasa

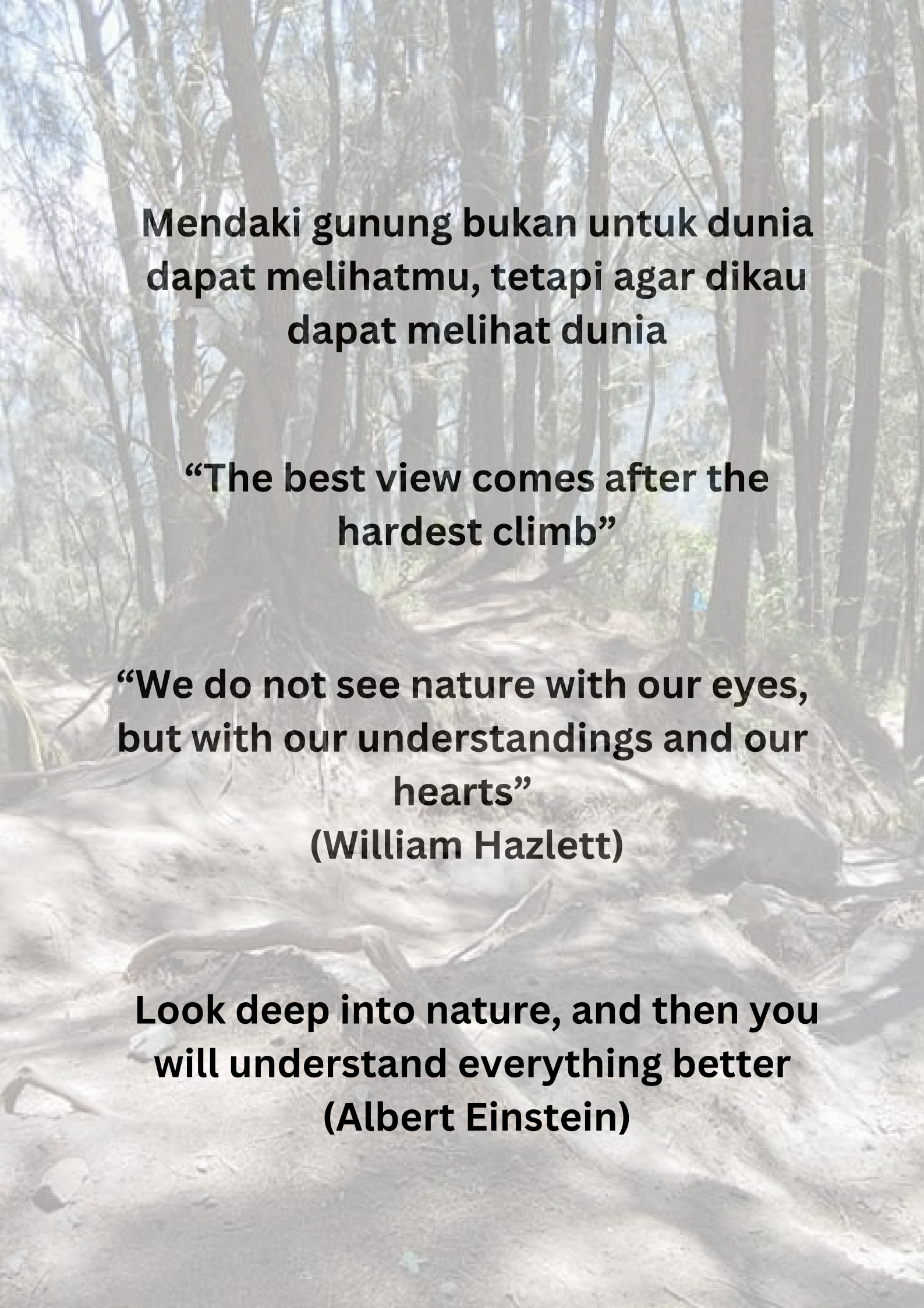
Diguna untuk mematikan hujung tali supaya hujung tali itu nampak kemas dan tidak terurai.



JENIS-JENIS IKATAN ASAS

Semua ikatan di atas adalah sebahagian daripada berbagai jenis ikatan lain yang boleh digunakan untuk mengikat khemah atau *flysheet* dan juga sesuai digunakan semasa mendaki. Tidak kira apa jenis ikatan yang anda gunakan, cuma pastikan ikatan senang diingati, mudah dipasang dan dibuka. Gambar di bawah adalah contoh kegunaan ikatan yang boleh digunakan pada khemah





**Mendaki gunung bukan untuk dunia
dapat melihatmu, tetapi agar dikau
dapat melihat dunia**

**“The best view comes after the
hardest climb”**

**“We do not see nature with our eyes,
but with our understandings and our
hearts”**

(William Hazlett)

**Look deep into nature, and then you
will understand everything better
(Albert Einstein)**







TEMA ALAM

Buku ini dihasilkan bertujuan untuk dijadikan rujukan terutama sekali untuk mereka yang baru mula berjinak-jinak dengan aktiviti mendaki dan berkhemah.

Aktiviti mendaki merupakan aktiviti lasak yang memerlukan ketahanan mental dan fizikal. Adalah wajib bagi pendaki mengetahui perkara asas yang penting kerana aktiviti ini mempunyai risiko yang tinggi. Untuk aktiviti berkhemah pula ianya boleh dilaksanakan secara individu, kumpulan atau bersama ahli keluarga di tapak khemah yang disediakan atau semasa aktiviti mendaki gunung. Pada masa kini aktiviti berkhemah bersama ahli keluarga semakin mula menjadi pilihan. Justeru, perkara asas untuk berkhemah perlu diketahui supaya aktiviti yang dilaksanakan berjaya dijalankan dengan baik dan menyeronokkan.

Buku ini sesuai dibaca oleh semua lapisan masyarakat sama ada pelajar sekolah, peringkat pengajian tinggi atau orang perseorangan yang ingin mendapatkan maklumat dan panduan asas berkaitan dengan aktiviti perkhemahan dan pendakian. Selain itu, buku ini juga sesuai untuk dijadikan sebagai bahan rujukan oleh para guru dan pendidik terutama sekali kepada yang terlibat mengendalikan aktiviti kokurikulum seperti badan beruniform serta kelab kembara dan rekreasi terutama sekali jika melibatkan aktiviti berkhemah dan mendaki gunung.

