

## **AKTIVITI HIKING KEMBALI MERIAH SETELAH DIBERIKAN KELONGGARAN..!!**

Muhamad Anas bin Mohd Fauzi & Mohamad Nizam Bin Nazarudin  
Fakulti Psikologi & Pendidikan  
Universiti Malaysia Sabah

Artikel ini ditulis sebelum Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kali kedua namun kami cuba kembalikan detik selepas kebenaran diberikan semasa PKPP dahulu. Mendaki gunung adalah kombinasi olahraga dan kegiatan rekreasi untuk mengatasi tentangan dan bahaya pada lereng dan jurang untuk mendapatkan pemandangan yang indah dari puncaknya walaupun harus mengharungi cabaran ataupun memanjat tebing untuk sampai ke puncaknya. Pendakian Gunung (Mountaineering), atau dikenal sebagai *Alpinism* di Eropa, adalah olahraga dan rekreasi yang termasuk didalamnya kegiatan panjat tebing. Sekarang semakin ramai golongan yang mula melibatkan diri dalam aktiviti *outdoor* seperti mendaki. Mendaki ini umum, jadi tak kira naik gunung atau bukit, itu semua dikira mendaki. Kerinduan jelas dirasai penggemar aktiviti luar seperti meredah hutan, sungai, mendaki gunung dan hiking ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) apabila aktiviti mereka kini tidak dapat diteruskan seperti biasa.

Namun kini, berita baik untuk semua ‘kaki hiking’ apabila aktiviti tersebut telah diperincikan selepas perlaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP). Kementerian Belia dan Sukan (KBS) mengesahkan bahawa aktiviti sukan dan rekreasi adalah dibenarkan oleh kerajaan bermula 15 Jun. Namun, pendaki perlu mematuhi amalan penjarakan sosial serta prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan.

Antara prosedur operasi standard (SOP) khusus yang perlu diketahui oleh para pendaki sebelum perjalanan, semasa di destinasi dan semasa pendakian dalam melakukan aktiviti pendakian ke gunung atau bukit adalah seperti berikut :

### **Sebelum Perjalanan:**

- Mengambil tahu terlebih dahulu tentang informasi serta perkembangan semasa mengenai situasi kawasan yang dituju mengenai perkembangan semasa tentang penularan Covid-19 di kawasan tersebut.
- Pastikan ada kuota pendakian tersedia yang sesuai dengan perancangan jadual anda. Fahami dan pelajari tentang SOP pencegahan wabak Covid-19.
- Pastikan kondisi atau keadaan tubuh badan anda berada dalam keadaan sihat dengan melakukan aktiviti sukan seperti jogging serta rehat yang mencukupi.
- Jika mengalami gejala seperti demam atau kurang sihat, pastikan anda segera ke klinik atau hospital yang berdekatan serta menangguhkan perjalanan untuk aktiviti pendakian..

- Pastikan anda membawa surat kebenaran daripada doktor yang menyatakan bahawa anda bebas daripada Covid-19 melalui *swab test* atau *rapid test*.
- Wajib membawa *hand sanitizer*, *masker* dan kelengkapan lain untuk tujuan pendakian. Elakkan menggunakan peralatan pendakian daripada sewaan.
- Pastikan anda mendaki dengan bilangan kumpulan yang kecil bagi memudahkan pematuhan SOP di kawasan pendakian.
- Pilih gunung atau bukit yang tidak jauh daripada kawasan tempat tinggal anda bagi mengurangkan kemungkinan berinteraksi dengan orang lain atau asing yang berasal daripada kawasan yang berisiko tinggi bagi penularan Covid-19.
- Digalakkan untuk menggunakan transpot atau kenderaan sendiri untuk ke kawasan pendakian.

#### **Semasa Di Destinasi Pendakian:**

- Patuhi SOP pendakian dan pencegahan penularan Covid-19, seperti memakai masker, menjaga jarak, dan tidak bercampur dengan kumpulan pendaki yang lain.
- Siapkan pembayaran pendakian secara dalam atas talian bagi mengelakkan kesesakan berlaku di kaunter pembayaran.
- Memberikan nombor telefon kecemasan kepada pihak pengurusan gunung bagi memudahkan urusan sekiranya berlaku apa-apa kecemasan.
- Berhati-hati dalam menggunakan fasiliti awam yang disediakan seperti tandas awam, pondok rehat, surau dan sebagainya bagi mengelakkan jangkitan wabak bahaya seperti Covid-19.
- Laporkan kepada pihak pengurusan jika sekiranya anda mengalami masalah kesihatan seperti demam, batuk, serta sesak nafas sebelum memulakan aktiviti pendakian.
- Mengambil tahu tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pendakian bermula.
- Jika anda menggunakan *base camp* pendakian, dapur dan lain-lain, pastikan anda mematuhi SOP yang telah ditetapkan .

#### **Semasa Aktiviti Pendakian:**

- Tepati masa pendakian dan menggunakan *trek* yang telah ditetapkan oleh pihak pengurusan.
- Tidak meludah, batuk, dan bersin sebarang semasa aktiviti pendakian .
- Dirikan khemah di tempat yang telah ditetapkan. Mengambil air pada sumber yang sesuai seperti sumber air terjun sesuai dengan keperluan serta tidak mencemarinya.
- Simpan sampah peribadi dengan betul dan membawanya kembali turun, lalu membuangnya pada tempat yang telah disediakan.
- Tidak melakukan vandalisme, tidak menebang pokok untuk dijadikan unggun api, serta tidak merosakkan tanaman yang dilindungi.
- Bersihkan semua peralatan dan kelengkapan setelah digunakan dengan air dan sabun.
- Jika dalam pendakian merasakan tahap kesihatan tidak baik atau menurun, jangan meneruskan pendakian anda.

Di Sabah, kawasan Kota Kinablu dan sekitarnya, jelas kelihatan kemeriahan kawasan hiking yang popular seperti Bukit Botak (Sepanggar), Bukit Kopungit (Kepayan), Bukit Perahu (Tamparuli), Bukit Maragang (Kundasang) dan Bukit Sosodikon (Kundasang). Tidak kurang hebatnya kawasan hiking mencabar di semenanjung Malaysia yang menjadi buruan kepada “kaki” hiking seperti Gunung Tahan (Pahang), Gunung Tebu (Terengganu), Gunung Jerai (Kedah), Gunung Datuk (Negeri Sembilan), Gunung Korbu (Perak), Gunung Stong (Kelantan) dan Bukit Panau (Kelantan).

Kami juga sebagai seorang “kaki” hiking berasa seperti terbebas dari kurungan sangkar apabila aktiviti hiking dibenarkan semula dan berhasrat untuk melakukan aktiviti hiking setiap hujung minggu jika mempunyai masa yang terluang. Oleh kerana sudah terbiasa dengan suasana tenang di hutan, kerinduan akan bau alam semula jadi seperti hutan dan bunyi aliran air terjun serta rakan-rakan pendaki lain begitu dirasai sepanjang tempoh aktiviti itu tidak dibenarkan beroperasi. Sepanjang tidak dibenarkan melakukan aktiviti hiking, kami hanya melakukan melakukan aktiviti fizikal dan senaman seperti berjoging di kawasan rumah bagi mengekalkan stamina. Sememangnya, semakin ramai masyarakat meminati aktiviti hiking yang mana merupakan aktiviti kombinasi olahraga dan rekreasi. Aktiviti ini bukan sahaja menawarkan cabaran yang boleh dinikmati dengan santai tetapi juga menyumbangkan kepada kebaikan dari segi kesihatan.

Dalam satu kajian yang telah dijalankan, para pengkaji telah membandingkan dua kumpulan yang menyertai aktiviti hiking ini dalam dua kawasan berbeza iaitu di kawasan bandar dan satu lagi di kawasan semulajadi. Hasil kajian menunjukkan mereka yang meluangkan masa di kawasan alam semulajadi dapat mengurangkan pergerakan saraf (neural activity) di bahagian subgenal prefrontalcortex, bahagian otak yang biasanya dikaitkan dengan masalah mental. Aktiviti hiking juga bagus untuk kesihatan tubuh badan di mana ia membakar kalori dengan pantas, kira-kira 400-700 kalori setiap sejam bergantung pada jarak dan kesukaran aktiviti tersebut. Yang bagusnya, aktiviti ini juga sesuai untuk semua orang dengan pelbagai jenis dan bentuk saiz badan terutamanya yang berbadan besar jika dibandingkan dengan aktiviti sukan lain seperti berlari.

Selain itu, dengan melakukan aktiviti mendaki, ia mampu merendahkan tekanan darah sekaligus mengurangkan risiko diabetes dan juga obesiti. Mendaki pada ketinggian yang tinggi pula bagus untuk jantung anda. Bukan itu sahaja, mendaki juga boleh menangkis kemurungan dan mengurangkan stress. Dengan melakukan aktiviti mendaki berjalan kaki selama 90 minit dalam persekitaran semulajadi, ianya boleh menyumbang kepada kesihatan otak, disamping ianya juga membantu menangani masalah kemurungan dan mengurangkan rasa stres.

Di samping itu juga, mendaki turut boleh membantu menyelesaikan masalah. Dengan meluangkan masa di luar, ia dipercayai dapat membantu meningkatkan perhatian dan kemahiran seseorang dalam menyelesaikan masalah kreatif sebanyak 50 peratus. Selepas sejam berinteraksi dengan alam semula jadi pula, prestasi daya ingatan dan perhatian juga dikatakan akan meningkat sehingga 20%. Kajian ini dilakukan oleh University of Michigan pada tahun 2008. Akhir sekali, mendaki juga boleh menguatkan silaturrahim sesama individu dimana

selain meningkatkan rangkaian sosial buat mereka yang mempunyai hobi yang sama, ianya memberikan kita peluang untuk berinteraksi dengan dunia luar.

Selepas menikmati suasana alam semula jadi sepanjang laluan hiking, kita juga akan dihidangkan dengan pemandangan luas dan indah dari puncak. Namun disebalik keghairahan untuk kembali aktif beraktiviti hiking, perlu diingatkan betapa pentingnya pematuhan Prosedur Operasi Standard (SOP) kerana kita masih belum menang mengekang penyebaran virus COVID-19 ini. Sebaliknya, pilihlah tempat hiking yang dari kawasan tempat tinggal dan jangan lupa sentiasa mematuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1 meter.

Ini adalah gambar-gambar yang sempat kami ambil semasa melakukan aktiviti hiking selepas Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) tamat.





## **RUJUKAN**

<https://thewholeu.uw.edu/2020/08/12/hiking-during-covid-19/>

<https://brucetrail.org/pages/news-events/covid-19-updates/hiking-responsibly-safely-in-the-time-of-covid-19>

<https://iluminasi.com/bm/kelebihan-aktiviti-hiking-yang-ramai-orang-tidak-tahu.html>