

5

Strategi Persediaan Sebelum Pelaksanaan Aktiviti Fizikal (Aktiviti Kayak)



1 PERALATAN

- kayak Boat
- Paddle
- Jaket Keselamatan
- Helmet
- Skirt spray
- Alatan First Aid
- Kasut Kalis Air
- Pelampung Dayung
- Tali Seret
- Sarung Tangan
- Topi dan krim pelindung matahari
- Bekalan Air Minuman
- Pakaian yang sesuai
- Pam Air
- Peta & Kompas

6 RUJUKAN

1. Sea Kayaking Safety and Rescue. (n.d.). Google Books. <https://books.google.com.my/books?id=SzjdeYFuAj8C&lpg=PP1&ots=RXVpXDrglx&dq=info%3AHov0wIA8kNQUj%3Ascholar.google.com%2F&lr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
2. Kayaking. (n.d.). Google Books. <https://books.google.com.my/books?id=OyQgrHmMYOUC&lpg=PP11&ots=jfFiPUDDN&dq=info%3AB941o65z9KsJ%3Ascholar.google.com%2F&lr&pg=PP11#v=onepage&q&f=false>
3. Neupane, B. P. (2012). KAYAKING. In CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES.

2 KESELAMATAN

SEBELUM KAYAKING

1. Pemeriksaan Peralatan
2. Latihan dan pengetahuan
3. Rancang laluan
4. Pakai Pakaian yang Sesuai
5. Komunikasi baik

SEMASA KAYAKING

1. Ikuti peraturan dan etika
2. Patuhi Syarat Cuaca
3. Kekalkan Kesedaran
4. Teknik Menyelamat

SELEPAS KAYAKING

1. Pemeriksaan Kesihatan
2. Pembersihan Peralatan
3. Simpan Peralatan

5 PERSEDIAAN PETI KECEMASAN

1. Plaster
2. Kain kasa
3. krim antiseptik
4. Cecair pembasmi kuman dan bakteria
5. Sarung tangan getah
6. Kapas
7. Ubat-ubatan
8. Micropore
9. Gunting
10. Kain anduh/ bandage

3 PRAKTIKAL SEBELUM MELAKUKAN AKTIVITI

- Melakukan aktiviti pemanasan badan
- Pemilihan peralatan
- Pakaian yang sesuai
- Keselamatan diri
- Pemeriksaan cuaca
- Pengetahuan asas
- Rancangan Laluan
- Penyimpanan Barangan

4 TUGAS JURULATIH

- Pengenalan/Briefing
- Pemilihan laluan yang selamat
- Pemantauan kawasan dan bimbingan teknikal
- Tindakan responsif terhadap situasi kecemasan
- Mewujudkan suasana yang selamat dan selesa

AHLI KUMPULAN

MOHAMAD ARIF BIN MOHAMAD
BADARUDIN
BP22110093

DAVID FRANCIS RYMAN JUNIOR
BP22110108

MUHAMMAD HAZIM BIN MAHADZIR
BP22110255

MCADAM JOHAENSEN MARCELLUS
BP22160527

NUR HIQMAH BIN GHAZALI
BP20110526