



UUM
Universiti Utara Malaysia

NEWS HIGHLIGHTS

☐ STRAITS TIMES ☐ Utusan Malaysia ☐ Kosmo! ☐ BH

☐ Sinar ☐ Star ☐ Metro

Date: 12/9/26

Page: 13

UUM/AA88/BH/12.09.2026/P:13(1-3)

Aktiviti ekstrem perlu ada lapisan keselamatan tambahan

Dr Intan Suraya Noor Arzahan,
Pusat Pengajian Pengurusan Perniagaan, Universiti Utara Malaysia (UUM)

Aktiviti seperti pendakian gunung, ekspedisi hutan dan rekreasi di kawasan terpencil semakin menjadi pilihan bagi mereka yang gemarkan cabaran serta pengalaman di luar rutin harian.

Namun, di sebalik keseronokan meneroka alam semula jadi, aktiviti sebegini turut berdepan dengan keadaan sukar dijangka. Perubahan cuaca, laluan mencabar, kecederaan, kehilangan arah dan masalah komunikasi antara risiko boleh berlaku pada bila-bila masa.

Oleh itu, persediaan sebelum melakukan aktiviti ekstrem bukan sekadar memastikan kecergasan fizikal dan kelengkapan asas mencukupi.

Aspek keselamatan juga perlu diberi perhatian, khususnya dengan menyediakan beberapa pilihan sekiranya berlaku kecemasan atau peralatan utama gagal berfungsi.

Dalam dunia semakin bergantung kepada teknologi, telefon pintar kini menjadi antara peralatan penting ketika berada di hutan atau kawasan pergunungan.

Peta digital, ramalan cuaca, perkongsian lokasi dan fungsi komunikasi menjadikannya sangat berguna. Namun, sejauh mana pendaki boleh bergantung kepadanya apabila tiada isyarat, bateri habis atau peranti rosak.

Di sinilah konsep lapisan keselamatan menjadi penting bagi memastikan peserta tidak hanya mempunyai satu pilihan alternatif apabila berdepan situasi tidak dijangka.

Dalam pengurusan risiko, kita cuba mengelakkan keadaan apabila satu kegagalan menyebabkan seluruh sistem turut gagal. Membawa telefon dan 'power bank' memang membantu, tetapi kedua-duanya masih bergantung kepada peranti sama.

Persediaan yang lebih baik sepatutnya bermula

sebelum seseorang melangkah masuk ke laluan pendakian. Antara langkah paling mudah ialah meninggalkan maklumat perjalanan kepada seseorang yang tidak menyertai pendakian seperti waris.

Laluan akan digunakan, lokasi masuk dan keluar, siapa menyertai kumpulan serta jangkaan masa kembali perlu diketahui ahli keluarga atau individu dipercayai.

Langkah ini penting kerana jika berlaku kelewatan luar biasa, orang di luar rimba tahu bila dan di mana bantuan mungkin perlu dimulakan.

Kenali kemampuan kumpulan sendiri

Pendaki juga perlu mengenali kemampuan kumpulan sendiri. Laluan sesuai untuk individu berpengalaman tidak semestinya sesuai untuk semua orang, terutama apabila membabitkan kanak-kanak, warga emas atau individu dengan tahap kecergasan berbeza.

Keadaan cuaca, kesukaran laluan, tempoh perjalanan dan keupayaan fizikal setiap peserta perlu diambil kira sebelum aktiviti bermula. Satu lagi

amalan berguna ialah menetapkan masa untuk berpatah balik.

Sebagai contoh, jika kumpulan masih belum sampai ke lokasi tertentu pada waktu ditetapkan, perjalanan dihentikan dan kumpulan berpatah balik, walaupun destinasi belum dicapai.

Keputusan seperti ini lebih mudah dibuat ketika semua orang masih tenang berbanding apabila hari semakin gelap, cuaca berubah atau tenaga berkurangan.

Kumpulan pendaki juga perlu tahu apa hendak dilakukan jika berlaku kecemasan atau terpisah. Tindakan spontan seperti semua orang bergerak ke arah berbeza untuk mencari rakan lain boleh menyebabkan keadaan menjadi lebih sukar.

Menentukan siapa kekal bersama individu cedera, siapa mendapatkan bantuan dan pada tahap mana perjalanan perlu dihentikan sepatutnya difikirkan lebih awal.

Penggunaan malim gunung juga satu lagi lapisan keselamatan. Peranan mereka bukan sekadar menunjukkan laluan, tetapi turut membantu dari segi navigasi, pengetahuan risiko setempat dan tindakan awal ketika kecemasan.

Teknologi tetap penting. Peta luar talian, bateri tambahan dan peranti navigasi boleh membantu. Bagi perjalanan ke kawasan benar-benar terpencil, alat komunikasi tidak bergantung rangkaian telefon seperti alat pengesan individu (PLB) atau peranti komunikasi satelit boleh dipertimbangkan sebagai lapisan tambahan.

Dalam aktiviti ekstrem, satu alat, satu perancangan atau satu individu tidak seharusnya menjadi satu-satunya sandaran. Keselamatan yang baik datang daripada beberapa lapisan saling menyokong, termasuk perancangan perjalanan, komunikasi, navigasi, kemampuan kumpulan, malim gunung dan pelan kecemasan.

Persediaan yang lebih baik sepatutnya bermula sebelum seseorang melangkah masuk ke laluan pendakian