

## **Perlengkapan Dasar dan Persiapan Perjalanan**

*Keberhasilan seseorang dalam melakukan perjalanan ditentukan oleh perencanaan dan persiapan sebelum melakukan perjalanan. Gagal dalam melakukan sebuah perencanaan perjalanan berarti merencanakan kegagalan dalam suatu perjalanan.*

Banyak orang yang mendapat kecelakaan saat melakukan perjalanan karena mereka tidak mempersiapkan rencana perjalanan dengan baik. Jadi apa saja persiapan yang harus dilakukan bagi seorang penggiat alam terbuka? kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang penggiat alam bebas, yaitu :

### **1. Fisik dan Kondisi Kesehatan.**

Pendakian gunung bukanlah sebuah piknik yang ringan. Kemampuan fisik dan kondisi kesehatan yang prima sangat dibutuhkan. Sebelum melakukan pendakian pastikan bahwa kondisi fisik dan kesehatan anda baik. Lakukan latihan fisik secara rutin untuk meningkatkan stamina jauh-jauh hari sebelum pendakian. Jogging, berenang, atau bersepeda secara teratur sangat membantu meningkatkan stamina.

### **2. Perlengkapan. Persiapkan perlengkapan sesuai yang dibutuhkan.**

Untuk pendakian yang singkat, tanpa bermalam misalnya, tentu saja perlengkapannya lebih sederhana dibandingkan pendakian yang memakan waktu berhari-hari, apalagi yang melewati daerah perbukitan tinggi yang dingin.

Perlengkapan pribadi untuk pendakian antara lain:

- 1 pasang pakaian perjalanan, 1 pasang pakaian untuk tidur dan 1 pasang pakaian cadangan (selalu dijaga tetap kering). Jenis pakaian pilih yang cepat kering, ringan, kuat dan hangat.
- Jacket dingin.
- Topi rimba.
- Jacket hujan/Jas hujan/ponco. Bawa yang waerproof.

- Kaos tangan.
- Kaos kaki wool 2 pasang.
- Obat-obat pribadi. Penyakit yang khusus kadang hanya diri kita yang tahu.
- Kantong tidur.
- Kantong plastik besar untuk menyimpan semua pakaian/perlengkapan tetap kering.
- Alat masak dan Kompor.
- Peta dan Kompas.
- Tenda

### **3. Bahan Makanan.**

Persiapkan bahan makanan secukupnya, jangan berlebih namun juga jangan sampai kurang. Perhitungkan lama anda pergi. Pilihlah jenis makanan yang dapat langsung dimakan dan mempunyai kalori yang tinggi. Hindari makanan yang harus dimasak dan membutuhkan bahan bakar berlebih. Ingat makin banyak membawa bahan bakar atau bahan makanan mentah beban anda akan makin berat dan tidak efektif. Jenis makanan yang praktis misalnya: power bar, coklat, biskuit, permen, Mie instan, kurma, dll.

### **4. Perijinan.**

Perijinan atau surat identitas lainnya sangat perlu, apalagi jika kita akan melalui daerah tertentu yang dianggap daerah berbahaya. Koordinasi dengan pemegang otoritas/petugas sangat perlu sekaligus untuk memperoleh informasi penting yang bermanfaat dan mungkin saja berhubungan dengan rencana perjalanan.

### **5. Rute Perjalanan.**

Pastikan bahwa rute yang akan ditempuh aman dan menyenangkan. Pelajari rute itu sehingga anda siap dengan kemungkinan yang akan terjadi. Jika anda pergi dengan tim, alangkah baiknya jika salah satu anggota tim anda pernah melalui rute tersebut. Tinggalkan pesan kepada teman atau klub anda rencana

perjalanan anda meliputi rute, anggota tim, dan lama perjalanan. Informasi ini penting, siapa tahu anda butuh bantuan!

## **6. Perlengkapan P3K.**

Perlengkapan P3K sangat penting. Perlengkapan ini dapat menyelamatkan nyawa anda sementara sebelum mendapat perawatan intensif. Kemampuan menangani keadaan darurat harus dimiliki oleh setiap anggota tim.

## **7. Perhatikan Cuaca.**

Keadaan cuaca saat akan berangkat mungkin saja berbeda ketika anda sudah berada ditengah perjalanan. Jika cuaca makin memburuk, misalnya hujan badai dan berangin keras, berlindunglah sampai cuaca membaik. Tetapi jika keadaan makin memburuk segera putuskan untuk berbalik agar keadaan tidak menjadi lebih buruk. Hujan badai, dan dingin akan cepat membuat kemampuan fisik seseorang turun dengan drastis. Jangan malu untuk membatalkan niat anda. Lebih baik gagal mencapai puncak dari pada konyol.

## **8. Radio/HT/HP.**

Radio telekomunikasi sangat penting untuk berhubungan dengan pihak luar, sayangnya ada beberapa tempat/gunung yang justru melarang seseorang membawa perlengkapan radio telekomunikasi/HT. Jika anda membawanya, gunakanlah hanya untuk keperluan darurat sekaligus untuk menghemat baterai. Handphone bisa saja dibawa, tetapi persoalannya adalah jangkauan transmisi dan kekuatan baterai.

Selain keindahan, alam terbuka juga menyajikan bahaya yang selalu mengintai setiap saat. Bahaya yang biasanya terjadi dapat dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu :

1. **Bahaya subyektif**, yaitu potensi bahaya yang berada di bawah kendali manusia. Contohnya : pemilihan alat yang salah, penguasaan penggunaan perlengkapan yang dibawa kurang, pemilihan jenis perjalanan yang tidak

tepat, perhitungan logistik (bekal) yang salah, mengajak teman yang kurang berpengalaman, dan lainnya. Intinya bahaya subyektif diakibatkan oleh kecerobohan manusia.

2. **Bahaya obyektif**, yaitu potensi bahaya yang berada di luar kendali manusia. Contohnya : badai, banjir, panas, dan lainnya. Seorang petualang yang baik seyogyanya mengetahui kondisi alam yang akan diarungi sebelum melakukan perjalanan.

## 1.1 Perlengkapan Dasar

### 1. Sepatu

Sepatu yang digunakan di dalam kegiatan alam bebas mempunyai karakteristik sendiri-sendiri tergantung dari kegiatan yang dilakukan. Untuk medan gunung hutan diperlukan sepatu yang dapat melindungi sendi dan jari kaki hingga mata kaki.

Kulit sepatu yang baik adalah yang tebal dan tidak mudah sobek apabila terkena duri. Bagian depannya haruslah kuat hingga dapat melindungi jari kaki apabila terbentur batu. (tidak dianjurkan untuk memakai sepatu pekerja tambang yang pada bagian depannya dilapisi baja, ini akan membebankan dan akan merusak kaki apabila terjadi perubahan suhu. Sol yang baik adalah yang dapat menggigit ke segala arah.

Sepatu ABRI cukup baik untuk dipergunakan di dalam medan hutan gunung. Dengan dimodifikasi tambahan insole (alas tambahan di dalam sepatu) sehingga sepatu nyaman dipakai.

### 2. Kaus Kaki

Yang perlu diperhatikan dalam memilih kaus kaki adalah dapat melindungi kaki kita dari gesekan langsung dengan sepatu yang dapat

menimbulkan lecet. Dan terbuat dari bahan yang menyerap keringat. Biasanya terbuat dari katun atau wool. Sesuaikanlah ketebalan dan panjang kaus kaki dengan keperluan. Untuk daerah yang dingin dapat memakai dua lapis kaus kaki. Bagian dalamnya memakai kaus kaki yang terbuat dari bahan katun dan bagian luarnya memakai dari bahan wool.

### 3. **Celana Lapangan**

Yang perlu diperhatikan adalah celana haruslah kuat, lembut, ringan dan praktis. Modelnya haruslah tidak mengganggu gerakan kaki sewaktu berjalan, artinya celana harus sedikit longgar. Dan bahan celana lapangan yang baik adalah bahan yang kuat dan menyerap keringat juga mudah kering apabila terkena basah. Oleh karena itu bahan yang paling baik dijadikan celana lapangan adalah bahan katun yang baik yang ditenun dengan teknik ripstop, sehingga apabila sobek, sobekan tidak akan memanjang.

### 4. **Baju Lapangan**

Prinsipnya sama dengan celana lapangan, harus kuat, ringan, mudah kering dan tidak mengganggu pergerakan. Baju lapangan yang dianjurkan adalah yang berlengan panjang, sehingga dapat melindungi kulit lengan dari panas atau binatang.

### 5. **Topi Lapangan**

Selain untuk melindungi kepala dari panas, topi yang baik juga harus dapat melindungi kepala kita dari duri dan binatang. Jadi topi yang dianjurkan adalah topi rimba atau semacam topi jepang. Selain itu bentuk topi jangan terlalu lebar, karena dapat menghalangi pergerakan kita apabila kita berjalan diantara semak-semak.

## 6. **Sarung Tangan**

Sarung tangan yang baik adalah sarung tangan yang melindungi tangan kita dari duri dan binatang. Oleh karena itu bahannya harus kuat tetapi lentur, sehingga pergerakan tangan tidak terganggu. Untuk keperluan tidur sarung tangan yang baik adalah sarung tangan yang dapat menahan dingin, seperti sarung tangan wool.

## 7. **Ransel**

Ransel yang baik adalah ransel yang ringan, kuat, nyaman dipakai, dan praktis. Ransel haruslah terbuat bahan yang *waterproof*, sehingga apabila terkena air ransel tidak akan bertambah berat. Dianjurkan agar memilih ransel yang memiliki rangka. Ini akan membantu untuk membagi beban ransel ke seluruh tubuh ransel.

## 8. **Lampu Senter**

Lampu senter yang baik adalah lampu senter yang kuat (dilapisi karet) dan *waterproof*. Lalu jangan lupa untuk membawa baterai dan lampu cadangan.

## 9. **Peluit**

Peluit merupakan alat yang dapat digunakan untuk melakukan komunikasi dengan orang lain yang jaraknya jauh. Peluit yang baik adalah peluit yang menghasilkan frekuensi suara yang tetap, jadi tidak tergantung oleh kuat tidaknya orang meniup peluit itu. Peluit ini terkenal dengan nama peluit pramuka.

## 10. **Pisau**

Pisau adalah alat penting yang dapat membantu di dalam setiap kegiatan. Oleh karena itu pisau haruslah kuat, tajam dan tidak mudah

patah. Bentuk pisau bermacam-macam sesuai dengan fungsinya masing-masing. Untuk sebuah perjalanan sebaiknya membawa dua jenis pisau, yaitu pisau lipat untuk keperluan sehari-hari dan golok tebas sebagai teman dalam melakukan perjalanan.

#### 11. **Veldples**

Veldples adalah alat penampung air yang kuat, terbuat dari plastik dan dibungkus oleh kain katun yang kuat. Biasanya dilengkapi oleh gelas alumunium.

#### 12. **Misting**

Misting adalah peralatan masak yang terdiri dari tiga buah panci kecil. Sangat praktis digunakan dalam melakukan perjalanan. Terbuat dari bahan alumunium, dan sangat cocok untuk memasak air ataupun nasi.

#### 13. **Kompur Lapangan**

Kompur kecil yang terbuat dari besi dan dapat dilipat sehingga praktis dibawa kemana-mana. Bahan bakar kompor ini adalah paraffin.

#### 14. **Ponco**

Selain dapat melindungi tubuh kita dari hujan dan dingin sewaktu berjalan, ponco dapat digunakan untuk membuat bivouac. Ponco yang baik adalah ponco ABRI, karena terbuat dari bahan yang kuat dan mempunyai ring di bagian tepinya untuk mengikat tali.

## **1.2 Persiapan Perjalanan**

Sebelum mengikuti Pendidikan Dasar GPA, kita perlu mempersiapkan segala hal yang dapat memperlancar perjalanan kita. Seperti :

1. Peralatan
2. Perbekalan
3. Latihan materi
4. Latihan fisik
5. Biaya
6. Perizinan kepada orang tua