

# TEHNIK HIDUP ALAM BEBAS

- Memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dpt dipertangungjawabkan bila mengadakan kegiatan di alam bebas

# Problem di Alam Bebas

- Alam ( cuaca, medan, dli)
- Diri sendiri (fisik, mental, pengalaman, pengetahuan, dan skill)
- Mahluk hidup lain ( mans, hwn, tumb)

# Konsep Survival

- Mempertahankan hdp dlm kondisi yg sangat “minim”/ terbatas
- Suatu kondisi yg mengancam thp kehdpan dan hrs diatasi sso

# Konsep Survival

- Usaha untuk tetap hidup
- Tenang dan bijaksana
- Istirahat untuk mengatasi rasa cemas, takut, panik, perhatikan kondisi tbh, dan pengetahuan yg dimiliki

# Semboyan Survival

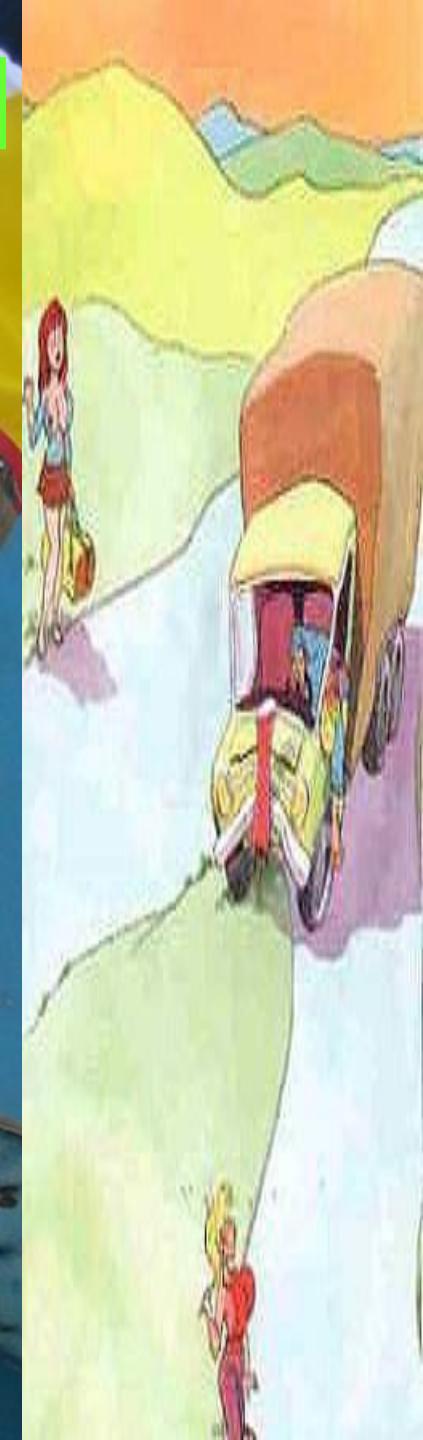
.....1

**S** : Stop / berhenti

**T** : Thingking / berpikir

**O** : Observation / pengamatan

**P** : Planing / perencanaan



# Semboyan Survival

.....  
2

- H : Hadapi keadaan dg tenang + bijaksana
- A : Akal sehat sll digunakan
- R : Rasa takut + panik dihilangkan
- U : Usahakan menciptakan ssu
- S : Semangat + tekad hidup sll dipelihara
- H : Hargai ssu yg bs dipakai utk ttp hdp
- I : Istirahat jk bingung + kecewa
- D: Djangan masuk perangkap alam (halusinasi)
- U : Utamakan kesehatan dan keselamatan
- P : Perhatikan dan Praktekkan pelajaran dasar

# Teknik Survival



A photograph of a person from the waist up, wearing a yellow survival vest over a white shirt. A red lanyard with a white rectangular tag hangs around their neck. They are wearing blue jeans and brown boots. The background is a blue wall with some metal railings.

- B : Bivak
- A : Air
- J : Jerat
- A : Api
- K : Komunikasi

# Mengapa BAJAK ?

- Kehabisan bekal
- Kecelakaan dlm suatu kegiatan
- Tersesat

Eye Examination Chart

Increase distance from chart until it is readable





# BIVAK

- Tempat perlindungan/ tinggal sementara
- Tempat perlindungan yg aman dlm keadaan darurat utk melindungi diri dr hujan, dingin, panas dan gangguan binatang atau utk kebut lain

# Syarat pokok BIVAK

- 
1. Dr segi Kesehatan
    - Dekat sumber air
    - Tanah mudah menyerap air/ lekas kering
    - Tanah tidak berbau/ beruap
  2. Dr segi Teknis
    - Dekat sbr bahan
    - Dekat kayu bakar

# BIVAK yang perlu diperhatikan

- Jangan sampai bocor
- Gunakan alam sesuai dg kebutuhan
- Tempat datar
- Tidak tergenang air jk hujan
- Terlindung dr angin
- Dekat sbr air
- Tdk pd jalur lintasan binatang
- Tdk berada di bwh phn tumbang/ lapuk
- Tdk di bwh alur sungai
- Tdk di bwh tebing yg labil



# Bahan BIVAK

Dari Alam

-Pohon yg utuh/ tumbang, ranting kayu

-Daun

-Gua

-Galian

-Salur rotan, ijuk aren

. Dari bahan buatan (yg dibawa)

-Poncho

-Parasut

-Tali

-Pisau tebas, dll

# AIR

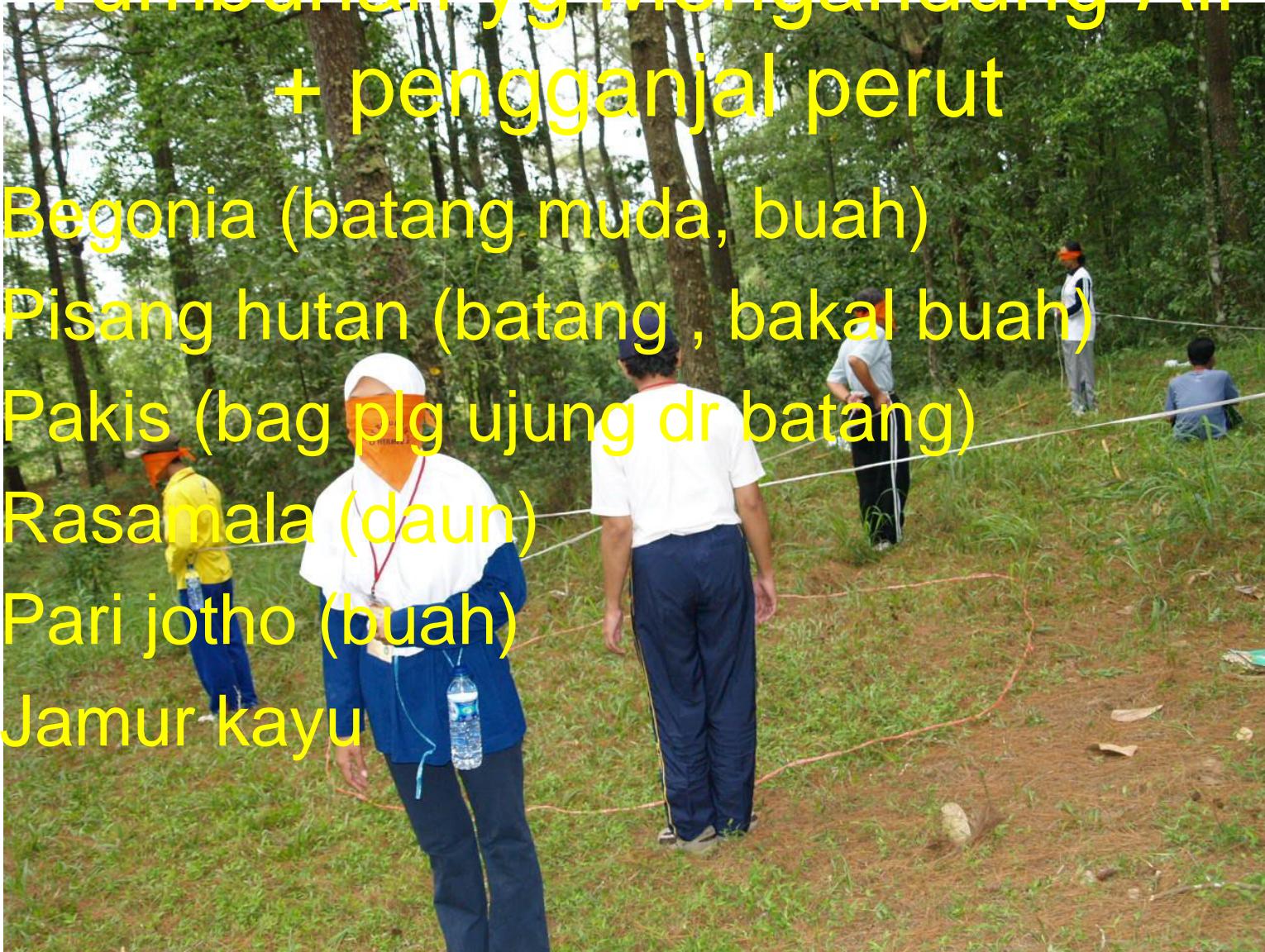
## Cara mendapatkan

- Air hujan
- Air sungai
- Air dr tumbuhan (lumut, pakis, bambu, kantong semar)
- Cerukan batu



# Tumbuhan yg Mengandung Air + pengganjal perut

- Begonia (batang muda, buah)
- Pisang hutan (batang , bakal buah)
- Pakis (bag plg ujung dr batang)
- Rasamala (daun)
- Pari jotoh (buah)
- Jamur kayu



# Tumbuhan Tidak Beracun

- Tidak bergetah susu
- Tidak berwarna mencolok
- Hewan memakan tumb itu
- Getah tdk menimbulkan rasa gatal jika dioleskan di kulit dan lidah
- Daun tdk berbulu



# Gangguan karena ALAM

- Karena Dingin
  - Hypothermia : kehilangan panas tbh/ menurunnya suhu scr drastis (rasa yg sangat dingin), akibat pengaruh dr luar dan perlindungan tbh yg kurang
  - Frosbite/ radang beku : krn udara dingin (es, salju) menyerang bag tbh yg tdk terlindungi dlm waktu yg lama
  - Hypoxia : rasa dingin yg terus menerus tanpa dpt ditangulangi ol tbh dan kurangnya O<sub>2</sub> shg metabolisme terganggu, diikuti rasa pening dan kantuk yg sangat.

# Gangguan karena ALAM

.....2

- 2. Karena Panas
  - Sunburn : radang kulit krn sebag/ seluruh permukaan tbh terkena sinar mthr scr lsg dlm waktu yg lama. Kulit merah + perih jk disentuh
  - Heat Exhaustion
  - Heatcramp : kejang ot krn terll banyak cairan yg hilang krn aktivitas yg tinggi tanpa masukan cairan, jg krn lat dan kesiapan fisik yg kurang
  - Dehidrasi : hilangnya cairan tbh krn panas yg disebabkan aktv yg tinggi. Gejala pusing mual muntah dan pening dpt mengakibatkan hilangnya cairan tbh yg jk tdk sgr ditanggulangi dpt menyebabkan kematian

# Gangguan karena ALAM

.....3

- 3. Gas Beracun
- 4. Ketinggian
  - Aklimatisasi yg terll ekstrem, penambahan ketinggian terll cepat dan kondisi fisik yg kurang siap

# Bahaya di Gunung

- Angin : Tiupan angin yg kencang pd puncak-puncak gunung & punggungan yg terbuka, di daerah lembah dan jurang angin berputar
- Hujan : suhu tbh turun serta konduksi, kabut menjd mslh dlm navigasi
- Suhu : di lembah lbh dingin krn angin berputar
- Hindari jln malam : utk medan yg blm diketahui
- Bahaya petir : pd daerah batuan, tempat terbuka, daerah medan magnet





# Klasifikasi Tumbuhan untuk Survival

- Tidak berwarna mencolok
- Tidak Berbulu
- Tidak bergetah kental  
(seperti susu)
- Misal : Pakis, Rebung,  
rasamala, Ciplukan,  
Arbey, Parijodo dll



