

MATA KULIAH  
AKTIVITAS LUAR KELAS  
MATERI POKOK

AKTIVITAS MENDAKI GUNUNG

oleh:

Nurhadi Santoso

PRODI PJKR

FIK UNY

## Perlengkapan saat mendaki gunung

1. Sepatu
2. Ransel
3. Pakaian
4. Tenda
5. Perlengkapan tidur
6. Perlengkapan Masak
7. Perlengkapan Makanan
8. Perlengkapan Tambahan
9. Obat-obatan

## Sepatu

- ❖ Sepatu mrpkan perlengkapan penting dlm mendaki gunung.
- ❖ Sol sepatu hrs berkembang besar dgn ceruk yg tajam, serta berpunggung tinggi.
- ❖ Sol seprti ini untuk meletakkan kaki secr mantab di tebing curam dan berbatu, sangat membantu kaki menahan brt badan pendaki.
- ❖ Pilih sepatu yang benar-benar pas dgn kaki.
- ❖ Sepatu yg berleher tinggi utk melindungi mata kaki dan pergelangan kaki.

## Ransel

- Berfungsi untuk membawa brg perlengkapan mendaki gunung atau hutan.
- Prinsip dalam pengepakan di ransel:
  1. Barang 2 berat diltkkan di bagian atas dan yg ringan dibagian bawah.
  2. Brg2 yg dibthkan dlm perjalanan diltkkan bagian atas.
  3. Memanfaatkan ruangan yg ada dlm ransel seefisien mungkin

## Pakaian

- Cuaca di gng cepat berubah dan tdk terduga maka pakaian mendaki gng hrs dipilih sesuai keadaan.
- Parka dan Anorak adalah model jaket untuk menahan angin dan menahan air.

## Tenda

- Tenda mrpkan tempat terbaik utk berlindung terhdp angin dan hujan.
- Macam2 Tenda, yaitu:
  1. Tipe prisma
  2. Tipe piramid
  3. Tipe Kubah