

AKTIVITAS LUAR KELAS
MATERI POKOK
KEMAH

OLEH
NURHADI SANTOSO
PRODI PJKR
FIK UNY

Tata Cara Berkemah Yang Baik

Untuk suatu perkemahan yang baik, pentahapan yang harus ditempuh adalah :

A. Persiapan

1. Penentuan waktu, tempat, tujuan dan biaya.
2. Pengadaan peralatan, peninjauan lokasi.
3. Pemberitahuan dan perijinan.
4. Pembentukan Panitia.
5. Membuat jadwal kegiatan/ acara dan mempersiapkan acara pengganti bila situasi dan kondisi cuaca berubah-ubah.
6. Memantapkan kesiapan mental, fisik dan ketrampilan.

Lanjutan

B. Pelaksanaan

Kegiatan hendaknya sesuai rencana, dilaksanakan menurut perkembangan keadaan dan diusahakan adanya acara pengganti atau tambahan, serta faktor pengamanan dan keselamatan peserta harus diperhatikan.

Lanjutan

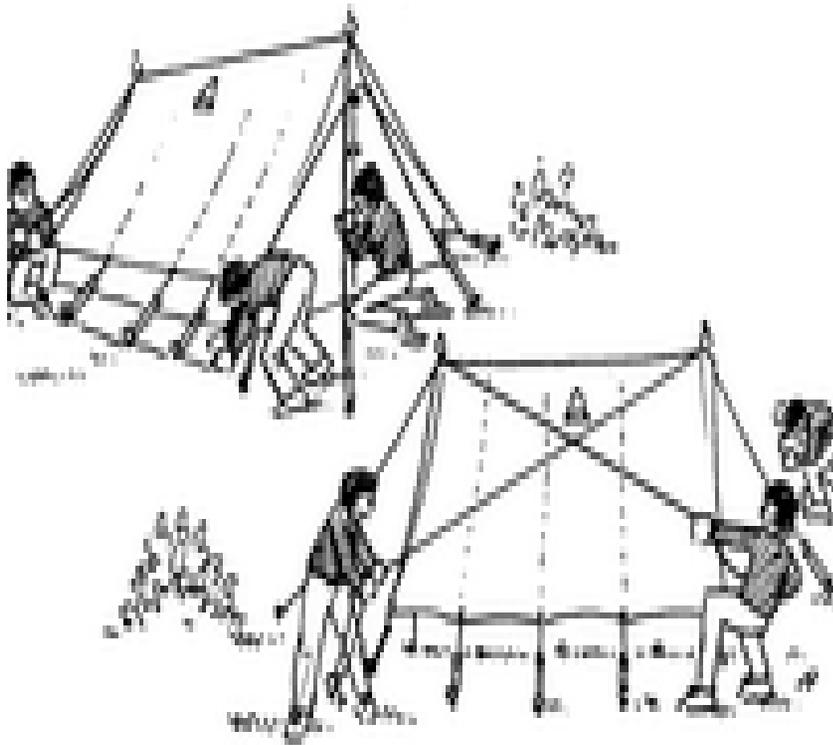
C. Penutupan

Pembongkaran tenda-tenda, kebersihan lingkungan dan pengecekan barang harus dilaksanakan secara tertib.

Syarat-syarat memilih tempat berkemah adalah :

- a. Tanahnya rata atau sedikit miring berumput.
- b. Ada pohon pelindung.
- c. Ada saluran pengeringan pembuangan air.
- d. Dekat sumber air.
- e. Terjamin keamanannya, terutama ancaman dari bina-tang buas, melata/ berbisa.
- f. Tidak terlalu dekat dengan kampung dan jalan raya.
- g. Tidak terlalu jauh dari pasar, pos kesehatan, pos keamanan.
- h. Hindari angin masuk ke dalam tenda, dengan cara didirikan tenda membujur menurut mata angin.

Tempat Berkemah



Lanjutan



Perlengkapan Berkemah

1. **Ransel, gunakan ransel yang ringan dan anti air.**
2. **Pakaian perjalanan; bawalah pakaian dengan bahan yang kuat dan mempunyai banyak kantong.**
3. **Pakaian tidur; selain training pack, bawa juga sarung untuk penahan dingin dan sholat, bagi yang beragama islam.**
4. **Jaket tebal, dari bahan nilon berlapis kain dan berponco.**
5. **Kantung tidur (sleeping bag) dan alas tidur (matras).**
6. **Pakaian cadangan; masukan dalam plastic.**
7. **Peralatan makan; piring, sendok, garpu, gelas/mug, tempat air.**
8. **Peralatan mandi; gayung, sabun, sikat gigi, pasta gigi, sandal, handuk.**
9. **Peralatan masak; misting, kompor spiritus, kompor paraffin.**

Lanjutan

10. Sepatu; gunakan sepatu yang menutupi mata kaki.
11. Kaos kaki; membawa cadangan kaos kaki dan simpan dalam plastic.
12. Sarung tangan; untuk pelindung dan penahan dingin.
13. Topi.
14. Senter; selain untuk penerangan, berguna juga untuk memberi isyarat.
15. Peluit; berguna untuk berkomunikasi.
16. Korek api; baik itu korek api gas atau korek api kayu dan simpan dalam tabung bekas film agar aman.
17. Ponco; berguna untuk jas hujan, tenda darurat, alat tidur dan lain-lain.
18. Jika tidak ada ponco, bawalah plastic tebal selebar taplak meja.
19. Obat-obatan pribadi.

kiat-kiat agar suasana berkemah menjadi lebih nyaman :

1. ATAP GANDA (DOUBLE DECK). Bawalah tenda yang memenuhi syarat keamanan dan keselamatan. Tenda yang sudah dilengkapi alas adalah cukup bagus. Karena musim hujan, maka disarankan dengan sangat untuk membawa dan menggunakan atap tambahan (double deck). Pasang atap tambahan sekitar 10cm di atas atap tenda(jangan sampai menempel). Jenis Tenda DOME paling layak dan paling disarankan (tapi tetap harus beratap ganda).

2. **PARIT.** Buatlah parit di sekeliling tenda yang cukup dalam untuk menampung air limpahan hujan yang turun dengan deras.
3. **PENGEPAKAN BARANG.** Pengemasan barang harus disusun rapih dan dibungkus dengan plastik agar tidak mudah basah. Bawalah perlengkapan/barang yang penting dan perlu saja. Hindarkan membawa barang yang sekiranya tidak terlalu diperlukan selama berkemah.

- 4. MAKANAN.** Bawalah makanan sebanyak-banyaknya. Sisa makanan lebih baik daripada kekurangan. Untuk hari pertama disarankan membawa makanan matang siap makan. Bawa pula makanan yang mudah dimasak.
- 5. PAKAIAN.** Jangan membawa pakaian terlalu banyak, sebab akan menjadi beban. Bawa yang perlu-perlu saja. Kaos-kaos (T-shirt) sangat enak dipake di perkemahan.

6. **OBAT.** Bagi yang memiliki phobia atau alergi terhadap penyakit-penyakit tertentu, para peserta disarankan membawa obat-obatan pribadi. Mulai dari obat sakit kepala, sakit perut, sakit gigi, flu, obat gatal-gatal karena gigitan serangga atau tumbuhan. Laporkan gejala yang berkelanjutan ke pembina pendamping atau Panitia Penyelenggara terdekat.
7. **KRIM KULIT.** Karena cuaca yang **EKSTRIM** (pagi-siang panas sekali, sore hujan-dingin), para peserta disarankan untuk membawa krim kulit untuk menahan terik sinar matahari.
8. **JAS HUJAN, PONCO atau PAYUNG.** Wajib dibawa. **S**
9. **ENDAL KARET.** Jatinangor jika hujan, tanahnya lumayan lengket. Bawalah sendal karet yang kuat dan enak dipakai.

Tips Berkemah yang Aman

Menikmati alam dengan tinggal di alam bebas adalah perjalanan menyenangkan. Sejenak meninggalkan hiruk pikuk kota dan lepas dari pekerjaan, dapat membuat pikiran menjadi segar kembali. Apalagi dengan tinggal di sebuah kemah, kehidupan alam liar yang penuh suara hewan malam, bisa dirasakan.

Di balik asyiknya tinggal di alam bebas sebaiknya dibarengi dengan kewaspadaan. Karena, di sana juga menjadi tempat tinggal hewan dan tumbuhan yang mungkin bisa mengancam keselamatan atau kenyamanan selama berkemah. Untuk mencegah sesuatu yang tidak diinginkan, sebaiknya perhatikan hal berikut:

1. Dirikan tenda Anda sebelum matahari terbenam untuk menghindari kecelakaan akibat suasana gelap.
2. Lakukan inspeksi di sekitar kemah. Singkirkan segala sesuatu yang berpotensi melukai. Misalnya benda tajam, pecahan kaca, duri, tanaman beracun, ranting, dan sebagainya.

Lanjutan

3. Hujan bisa menjadi masalah saat berkemah. Periksa kondisi tanah dan pastikan strukturnya aman saat hujan datang.
4. Kalau ingin membuat perapian, jauhkan semua benda yang berpotensi terbakar. Apalagi, saat kondisi musim kemarau, ranting dan dedaunan kering sangat mudah terbakar. Pakailah batu untuk membatasi api dari perapian agar tidak tertiuap angin.
5. Penerangan yang cukup, dapat menghindarkan dari serangan hewan liar. Hewan tersebut menjauhi tempat terang. Bersihkan pula sekeliling kemah Anda untuk menghindari serangan beruang. Untuk menjauhkan gigitan serangga, pakailah pakaian warna cerah tanpa parfum.
6. Di hutan, ada tanaman yang bisa dikonsumsi dan beracun. Penuhilah pengetahuan Anda tentang sifat tanaman ini sebelum berkemah bisa waspada terhadap banyaknya jenis tanaman di hutan.
7. Barangkali di hutan akan ditemui sungai dengan air yang jernih. Sekali pun jernih, sebaiknya tetap diminum setelah dimasak. Karena, Anda tidak tahu zat yang terkandung dalam air itu. Bisa jadi, air terkontaminasi kuman penyebab suatu penyakit.