

TEKNIK HIDUP DI ALAM BABAS (T H A B)

Oleh : Drs. Basuki Soen

A. PENDAHULUAN

Kegiatan yang bersifat petualangan agaknya menjadi model kegiatan yang banyak diminati orang akhir-akhir ini. Tidak heran bila dihari-hari libur banyak kita jumpai sekelompok orang (khususnya remaja) sedang bertualang, mendaki gunung, camping, hiking dan sejenisnya. Hampir disetiap tempat bermunculan organisasi atau kelompok pencinta alam.

Tidak jarang pula kita mendengar terjadinya kecelakaan pada saat mereka melakukan kegiatan petualangan. Musibah kecelakaan tersebut terkadang sampai menelan korban jiwa. Yang patut disayangkan adalah bahwa kecelakaan tersebut kebanyakan terjadi karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang penggiat alam bebas.

Pengetahuan tentang tata cara hidup di alam bebas merupakan pengetahuan yang mutlak dan dikuasai oleh orang yang gemar berpetualang, mengembara, mendaki gunung, berkemah dan lain sebagainya. Karena dalam suatu kegiatan di alam bebas sering kali ditemui hal-hal yang tidak terduga, misalnya hujan turun tiba-tiba, yang mengakibatkan bahan pangan dan perlengkapan yang kita bawa rusak atau hilang.

Jika kita belum menguasai pengetahuan dan keterampilan cara hidup di alam bebas, pastilah kita akan menjadi panik, linglung dan sebagainya. Namun jika kita telah memiliki pengetahuan dan keterampilan cara hidup di alam bebas, apa yang pada awalnya dianggap sebagai musibah yang tidak terduga akan dapat kita tanggulangi dan cegah lebih dini.

Sebelum lebih jauh kita membahas teknik hidup di alam bebas kita akan coba telaah pengertian "**ALAM BEBAS**" terlebih dahulu. Alam bebas adalah suatu lingkungan yang tidak terlindungi oleh bangunan hasil budaya manusia. Halaman rumah dapat kita jadikan contoh alam bebas. Karena jika kita berada di halaman rumah, maka kita akan terkena sengatan sinar matahari, air hujan ataupun hembusan angin secara langsung.

Untuk menghadapinya tentu saja kita harus mengetahui dan menguasai sejumlah pengetahuan dengan latihan-latihan yang kontinyu, tertata, terarah dan berkesinambungan. Kesiapan diri untuk hidup di alam bebas kita sebut sebagai "**MODAL DASAR**" untuk hidup di alam bebas.

B. TUJUAN HIDUP DI ALAM BEBAS

Hidup di alam bebas adalah hidup sementara di luar rumah yang bertujuan :

1. Mendekatkan diri pada Tuhan Pencipta Alam Semesta.
2. Mengagumi keindahan tanah air, alam dan lingkungannya.
3. Mengendorkan ketegangan jiwa dan jasmani dari kegiatan rutin diganti rekreasi yang lain agar tidak lelah.
4. Mendapatkan ketenangan batin dan pikiran.
5. Menambah kesegaran rohani dan jasmani.
6. Menumbuhkan kepercayaan pada diri sendiri untuk tidak tergantung pada orang lain.
7. Memperbaiki tingkah laku dan budi pekerti.
8. Mempertebal keakraban dan persaudaraan.
9. Melatih ketajaman panca indra.
10. Melatih ketahanan diri dan ulet dalam menghadapi setiap tantangan.
11. Memupuk rasa cinta kasih, kesanggupan, kecakapan dan keterampilan.
12. Melatih kerja sama
13. Melatih kedisiplinan.
14. Melatih untuk bertindak ksatria.

C. MODAL DASAR HIDUP DI ALAM BEBAS

1. Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa ;
Taqwa adalah langkah awal bagi kita untuk bertindak, baik sebelum, selama, maupun sesudah mengikuti kegiatan, disertai harapan agar apa yang kita lakukan diridloi Nya.
2. Niat ;
Setiap kita akan memulai kegiatan 'niat' selalu mengawali tumbuhnya harapan untuk mencapai sasaran yang diinginkan, niat berkaitan pula dengan perasaan taqwa kita kepada Tuhan Yang Maha Esa.
3. Mental ;
Kesiapan mental adalah faktor ketiga sebagai bekal untuk kegiatan di alam terbuka,mental disini adalah kesiapan jiwa setiap orang untuk menghadapi segala keadaan di semua medan.

4. Moral ;
Dengan kita menjaga moralitas, maka kita tidak akan tercabut dari kebiasaan umum yang berlaku berdasarkan norma kehidupan yang wajar dan berlaku di depan umum.
5. Kemauan ;
Kemauan sangat menentukan di dalam menetapkan, dilaksanakan, diteruskan atau dihentikan suatu kegiatan.
6. fisik ;
Kesiapan fisik adalah faktor penting untuk hidup di alam bebas. Dengan kemampuan fisik yang prima dan terjaga baik, kita akan selalu siap untuk menghadapi kegiatan yang memerlukan pemikiran dan tenaga.
7. Pengetahuan, yang perlu untuk dimiliki diantaranya dapat dirinci sebagai berikut :
 - a. Pengenalan dan penggunaan berbagai alat, dimana alat disini adalah alat pribadi maupun alat beregu.
 - b. Pengetahuan pembinaan stamina.
 - c. Pengetahuan ilmu medan, meliputi pengetahuan tentang arah mata angin, cara menggunakan kompas, menentukan arah, menentukan kedudukan, membaca peta, membaca arah dengan bintang, membaca tanda jejak dan cuaca serta tanda-tanda alam lainnya.
 - d. Pengetahuan tali temali, meliputi jenis tali, jenis ikatan, aplikasi penggunaan dan perawatan tali.
 - e. Pengetahuan komunikasi, meliputi pengetahuan tentang jenis komunikasi, cara berkomunikasi dan kendala-kendalanya.
 - f. Pengetahuan kesehatan perjalanan, meliputi tentang obat-obatan pribadi/kelompok, PPPK, PPGD dll.
 - g. Pengetahuan lintas medan, meliputi prosedur lintas gunung, hutan, sungai, rawa, pantai dll.
 - h. Pengetahuan sosiologi masyarakat, meliputi pengetahuan tentang sifat dan kebiasaan masyarakat.
 - i. Pengetahuan survival, meliputi pengetahuan cara mendapatkan air, makanan, perlindungan, pertolongan, cara membuat api, mencari tumbuhan yang dapat dimakan, cara menangkap hewan buruan dll.
 - j. Pengetahuan berkemah, meliputi pengetahuan tentang maksud berkemah, cara memilih tempat, cara mendirikan tenda, mengatur kegiatan dll.
 - k. Pengetahuan kedisiplinan, berupa PBB, tata upacara dan menepati peraturan yang telah disepakati.
8. Keterampilan
Keterampilan disini didapat dari suatu program latihan yang telah tersusun, terarah dan berkesinambungan dari materi yang satu ke materi yang lainnya. Latihan ini hendaknya dirancang dengan menggunakan contoh medan yang beragam dan bobot latihan yang bertahap secara mantap.
9. Alat dan Perlengkapan :
 - a. Pakaian, diantaranya; pakaian lapangan, jaket, jas hujan, kaos kaki, sarung tangan, topi monyet dll.
 - b. Sepatu lapangan; sepatu hiking, climbing dll.
 - c. Alat masak ; kompor lapangan, rantang/nesting dll
 - d. Perlengkapan navigasi seperti kompas dan peta.
 - e. Secara lengkap, tentang alat dan perlengkapan hidup di alam bebas akan dibahas dalam bab tersendiri.

D. PENUTUP

Materi ini hanya merupakan gambaran umum dari pengetahuan dan keterampilan untuk hidup di alam bebas. Untuk itu bagi siapa saja yang gemar dan ingin melakukannya, mau tidak mau harus memiliki pengetahuan dan keterampilan secara lebih mendalam pada materi pendukung yang lain .

ALAT DAN PERLENGKAPAN HIDUP DI ALAM BEBAS

1. **Ransel/Carrier** :
 - a. Cari yang kuat, ringan dan tidak mudah basah (pilih dari bahan nylon).
 - b. Besarnya ransel disesuaikan dengan lama perjalanan.
 - c. Pilih yang enak/nyaman melekat ditubuh.
 - d. Sebelum diisi, lapisi dulu ransel dengan plastic yang besar.

2. **Pakaian :**
 - a. Bawalah pakaian perjalanan juga pakaian tidur secukupnya.
 - b. Pakaian lapangan terbuat dari bahan yang kuat dan menyerap keringat (bahan katun) yang berlempang panjang untuk menghindari dari goresan duri, untuk menahan hawa dingin dan melindungi kulit dari sengatan sinar matahari. Pilih warna yang cerah/ mencolok yang berlawanan dengan warna-warna alam.
 - c. Untuk celana pilih yang berkantong banyak dan terbuat bukan dari bahan jeans, mengingat bahan ini sulit kering bila basah.
 - d. Baju hangat/jaket usahakan dari bahan parasut/polyester agar tidak mudah basah serta ringan.
3. **Topi (Pelindung Kepala)**
 - a. Topi lapangan/topi rimba, terbuat dari kain katun dan bertepi lebar berbentuk bulat, fungsinya melindungi muka dari sengatan sinar matahari. Usahakan topi tidak mudah lepas bila terkena angin (diberi tali) dan berlubang/ventilasi di samping kiri dan kanan.
 - b. Kupluk/topi monyet, terbuat dari bahan wol sehingga cukup hangat melindungi daun telinga dari suhu dingin. Telinga adalah bagian tubuh yang paling peka terhadap perubahan suhu. Maka bila telinga dingin, seluruh tubuh akan menjadi dingin dan menggigil. Pada bagian muka, kupluk diberi jendela untuk melihat.
4. **Sarung Tangan :**

Pilih dari bahan wol juga kulit. Bahan wol akan melindungi tangan dari hawa dingin, karena wol dapat menyerap panas dengan baik. Sarung tangan kulit akan melindungi tangan kala menebas belukar. Ujung jari adalah bagian terpeka terhadap udara dingin. Sarung tangan kulit akan sangat melindungi, karena ujung sarung tangan diberi lapisan tebal. Dengan demikian suhu yang keluar dari tubuh dapat terkepung di dalamnya. Pada bagian punggung sarung tangan kulit hendaknya terbuat dari kain, ini agar tetap ada pertukaran udara dan tanganpun tidak akan berkeringat.
5. **Kaos Kaki :**

Bawalah beberapa pasang (minimal 2 pasang) dan simpanlah dalam kantong plastik. Pilihlah kaos kaki dari bahan wol, agar proses sirkulasi udara akan berjalan baik. Tetapi ingat, bahan wol akan dapat menimbulkan gesekan. Oleh karena itu bungkuslah kaki dengan kaos kaki dari bahan katun/sutra, baru dengan wol.
6. **Sepatu :**
 - a. Pilihlah sepatu yang bersol baik, punya kembang telapak yang besar dan berceruk tajam serta punya leher yang tinggi. Adapun cara memilih sepatu yang baik adalah :
 - b. Posisi kaki/jari tidak tertekuk, akan enak dipakai saat turun gunung/lembah.
 - c. Ukuran sepatu lebih besar satu nomor dari ukuran yang sesungguhnya. Pakai kaos kaki rangkap untuk melindungi kaki dari lecet disamping untuk lebih menghangatkan kaki.
 - d. Leher sepatu tinggi, tetapi jangan terlalu tinggi. Leher yang tinggi akan melindungi mata kaki dan lebih memperkokoh kaki agar tidak mudah terkilir. Pada bagian leher sepatu diberi lapisan yang lunak (spon) agar nyaman dipakai. Leher yang terlalu tinggi akan menahan/menghambat sirkulasi udara pada kaki.
7. **Ponco :**

Alat ini berfungsi ganda, yaitu sebagai jas hujan, tenda darurat/bivak, sebagai alas tidur, pelampung, penampung air dan lain sebagainya. Bila tidak ada ponco, dapat kita gunakan plastik lembaran yang cukup tebal dan lebar.
8. **Rain Coat (Jas Hujan) :**

Terdiri atas baju/jaket dan celana anti air. Bentuknya, pilih yang ringan dan ringkas bila dikemas dalam ransel.
9. **Tali Kecil/Tali Pramuka (10 meter) :**

Dapat pula digunakan tali static/tali nilon. Tali ini dapat untuk membuat tenda, bivak/shelter, tandu, jemuran serta untuk keperluan lainnya.
10. **Tali Tubuh/Webing (4-5 meter) :**

Biasa digunakan untuk kegiatan mountaineering, selain itu dapat juga untuk membuat tandu, shelter/bivak pohon dan alat bantu lainnya.
11. **Peluit, sebagai alat komunikasi di lapangan / alam terbuka.**
12. **Lampu Senter :**

Sebagai alat penerangan dan isyarat jarak jauh. Jangan lupa selalu sediakan baterai cadangan dan bola lampu cadangannya.
13. **Matras/Alas Tidur :**

Terbuat dari bahan karet/sintetis berbentuk seperti tikar dengan lebar sekitar 80 cm dan panjang 2 meter. Matras akan melindungi tubuh dari rembesan air. Dengan demikian panas tubuh akan tertahan dari konduksi dengan tanah yang lembab.

14. **Alat Masak/Alat Makan :**
Misting/nesting adalah suatu alat masak lapangan yang cukup ringan, praktis dan serba guna. Dapat juga digunakan rantang aluminium biasa dan jangan gunakan alat masak dari bahan pecah belah/plastik. Bawa pula sendok makan sendok makan logam (stainless steel) dan cangkir plastic untuk minum.
15. **Kompor Lapangan - Bahan Bakar – Korek Api :**
 - a. Dapat berupa bahan bakar padat (parafin)/lilin.
 - b. Bahan bakar cair (spirtus) yang dilengkapi dengan kaleng kecil sebagai tungkunya, dapat pula minyak tanah (kerosin).
 - c. Berupa gas yang dikemas dalam kaleng/tabung yang kuat.
 - d. Kompor lapangan yang kuat, ringan dan praktis serta mudah dikemas.
 - e. Korek api dikemas dalam tempat kedap air.
16. **Lilin :**
Digunakan untuk penerangan sekaligus sebagai cadangan bahan bakar. Bawalah lilin yang disesuaikan dengan lama perjalanan.
17. **Bahan Makanan/Natura :**
Perbekalan diupayakan tidak terlalu berat, tetapi sejauh mungkin mencukupi kebutuhan selama perjalanan. Perlu dipersiapkan natura bergizi tinggi dan tahan lama, banyak mengandung karbohidrat, lemak dan protein yang dapat meningkatkan suhu badan. Bahan makanan tersebut harus mudah dan cepat disajikan untuk menghemat waktu dan bahan bakar. Usahakan membawa air minum sejauh mungkin mencukupi, yang pasti dapat dihindari timbulnya bahaya dahaga yang amat sangat (dehidrasi).
18. **Wadah Air Minum (Cool Tank) :**
Pilihlah wadah yang ringan, tidak mudah pecah/bocor dan mampu menampung air sebanyak 2 liter.
19. **Pisau Lipat, Pisau Pinggang dan Golok Tebas :**
Pisau lipat multi fungsi untuk berbagai keperluan dalam yang dianjurkan. Pisau pinggang/golok tebas untuk menebas belukar yang mungkin dijumpai di perjalanan.
20. **Obat-obatan Pribadi :**
Diutamakan obat-obatan yang sering digunakan atau obat khusus yang disarankan oleh dokter. Secara umum dapat dilihat obat-obatan yang harus dibawa, diantaranya :
 - a. Aspirin/antalgin untuk mengurangi rasa sakit.
 - b. Antacid/obat sejenis untuk pencernaan dan perih lambung.
 - c. Antihistamine untuk gigitan serangga/gatal-gatal.
 - d. Betadine, obat luka ringan.
 - e. Carlisle/penasat darah untuk luka pendarahan besar.
 - f. Mole skin/kulit lembut untuk obat lecet.
 - g. Jarum untuk mengeluarkan duri.
 - h. Benzoin tincture membantu melekatkan plester dan melindungi kulit.
 - i. Alcohol 70 %, zepherin tincture untuk pencuci hama.
 - j. Pisau kecil tajam untuk pemotong dan penoreh luka.
 - k. Gunting kecil untuk memotong kain dan mencukur rambut di sekitar luka.
 - l. Pembalut luka/kain kasa.
 - m. Tensoplast/band aid.
 - n. Plester
 - o. Tablet garam
 - p. Mitela/kain segi tiga dan peniti.
 - q. Bidai untuk patah tulang.
 - r. Thermometer.
21. **Kantung Plastik, pembungkus/melindungi perlengkapan dari resapan air.**
22. **Kantung Tidur :**
Berbentuk mirip karung. Ada beberapa pilihan, diantaranya kantung yang terbuat dari kapuk dan wol, murah tetapi berat dan bila dilipat memakan tempat yang banyak, kelebihanannya meskipun basah tetap punya daya sekat yang baik. Bahan bulu angsa, lebih hangat dan ringan tetapi mahal, bila basah efeknya akan hilang sama sekali sebagai penyekat panasnya. Bahan sintetis (dakron), cukup baik untuk iklim di Indonesia. Bahan ini lebih ringan dan dapat dilipat menjadi kecil. Bila sobek kain pelapisnya tidak akan amburadul, karena serat dakron punya jaringan yang sangat kuat.
23. **Kompas, sebagai alat navigasi / penunjuk arah.**
24. **Peta :**
Tentunya peta yang digunakan adalah peta rupa bumi (Peta Topografi) dengan skala yang memadai, yaitu skala 1 : 50.000 atau 1 : 25.000.

ALAT DAN PERLENGKAPAN HIDUP DI ALAM BEBAS

Oleh : Drs. Basuki Soen

1. Ransel/Carrier :



- Cari yang kuat, ringan dan tidak mudah basah (pilih dari bahan nylon).
- Besarnya ransel disesuaikan dengan lama perjalanan.
- Pilih yang enak/nyaman melekat ditubuh.
- Sebelum diisi, lapisi dulu ransel dengan plastic yang besar.

2. Pakaian :



- Bawah pakaian perjalanan juga pakaian tidur secukupnya.
- Pakaian lapangan terbuat dari bahan yang kuat dan menyerap keringat (bahan katun) yang berlempang panjang untuk menghindari dari goresan duri, untuk menahan hawa dingin dan melindungi kulit dari sengatan sinar matahari.
- Untuk celana pilih yang berkantung banyak dan terbuat bukan dari bahan jeans, mengingat bahan ini sulit kering bila basah.
- Baju hangat/jaket usahakan dari bahan parasut/polyester agar tidak mudah basah serta ringan.

3. Topi (Pelindung Kepala) :



- Topi lapangan/topi rimba, terbuat dari kain katun dan bertepi lebar berbentuk bulat, fungsinya melindungi muka dari sengatan sinar matahari. Usahakan topi tidak mudah lepas bila terkena angin (diberi tali) dan berlubang/ventilasi di samping kiri dan kanan.
- Kupluk/topi monyet, terbuat dari bahan wol sehingga cukup hangat melindungi daun telinga dari suhu dingin. Telinga adalah bagian tubuh yang paling peka terhadap perubahan suhu. Maka bila telinga dingin, seluruh tubuh akan menjadi dingin dan menggigil. Pada bagian muka, kupluk diberi jendela untuk melihat.

4. Sarung Tangan :

Pilih dari bahan wol juga kulit. Bahan wol akan melindungi tangan dari hawa dingin, karena wol dapat menyerap panas dengan baik. Sarung tangan kulit akan melindungi tangan kala menebas belukar. Ujung jari adalah bagian terpeka terhadap udara dingin. Sarung tangan kulit akan sangat



melindungi, karena ujung sarung tangan diberi lapisan tebal. Dengan demikian suhu yang keluar dari tubuh dapat terkepung di dalamnya. Pada bagian punggung sarung tangan kulit hendaknya terbuat dari kain, ini agar tetap ada pertukaran udara dan tanganpun tidak akan berkeringat.

5. Kaos Kaki :



Bawalah beberapa pasang (minimal 2 pasang) dan simpanlah dalam kantong plastik. Pilihlah kaos kaki dari bahan wol, agar proses sirkulasi udara akan berjalan baik. Tetapi ingat, bahan wol akan dapat menimbulkan gesekan. Oleh karena itu bungkuslah kaki dengan kaos kaki dari bahan katun/sutra, baru dengan wol.

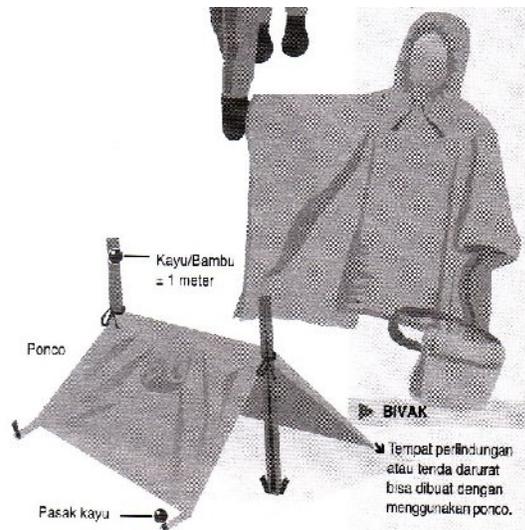
6. Sepatu :



- a. Pilihlah sepatu yang bersol baik, punya kembang telapak yang besar dan berceruk tajam serta punya leher yang tinggi. Adapun cara memilih sepatu yang baik adalah :
- b. Posisi kaki/jari tidak tertekuk, akan enak dipakai saat turun gunung/lembah.
- c. Ukuran sepatu lebih besar satu nomor dari ukuran yang sesungguhnya. Pakai kaos kaki rangkap untuk melindungi kaki dari lecet disamping untuk lebih menghangatkan kaki.

d. Leher sepatu tinggi, tetapi jangan terlalu tinggi. Leher yang tinggi akan melindungi mata kaki dan lebih memperkokoh kaki agar tidak mudah terkilir. Pada bagian leher sepatu diberi lapisan yang lunak (spon) agar nyaman dipakai. Leher yang terlalu tinggi akan menahan/menghambat sirkulasi udara pada kaki.

7. Ponco :



Alat ini berfungsi ganda, yaitu sebagai jas hujan, tenda darurat/bivak, sebagai alas tidur, pelampung, penampung air dan lain sebagainya. Bila tidak ada ponco, dapat kita gunakan plastik lembaran yang cukup tebal dan lebar.

8. Rain Coat (Jas Hujan) :

Terdiri atas baju/jaket dan celana anti air. Bentuknya, pilih yang ringan dan ringkas bila dikemas dalam ransel.

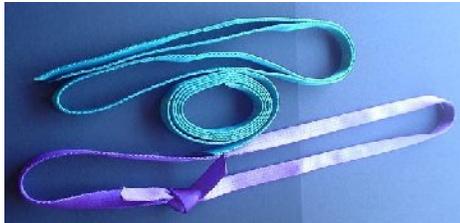


9. Tali Kecil/Tali Pramuka (10 meter) :



Dapat pula digunakan tali static/tali nilon. Tali ini dapat untuk membuat tenda, bivak/shelter, tandu, jemuran serta untuk keperluan lainnya.

10. Tali Tubuh/Webing (4-5 meter) :



Biasa digunakan untuk kegiatan mountaineering, selain itu dapat juga untuk membuat tandu, shelter/bivak pohon dan alat bantu lainnya.

11. Peluit, sebagai alat komunikasi di lapangan / alam terbuka.



12. Lampu Senter :



Sebagai alat penerangan dan isyarat jarak jauh. Jangan lupa selalu sediakan baterai cadangan dan bola lampu cadangannya.

13. Matras/Alas Tidur :



MATRAS

Terbuat dari bahan karet/sintetis berbentuk seperti tikar dengan lebar sekitar 80 cm dan panjang 2 meter. Matras akan melindungi tubuh dari rembesan air. Dengan demikian panas tubuh akan tertahan dari konduksi dengan tanah yang lembab.

14. Alat Masak/Alat Makan :



Misting/nesting adalah suatu alat masak lapangan yang cukup ringan, praktis dan serba guna. Dapat juga digunakan rantang aluminium biasa dan jangan gunakan alat masak dari bahan pecah belah/plastik. Bawa pula sendok makan sendok makan logam (stainless steel) dan cangkir plastic untuk minum.

15. Kompor Lapangan - Bahan Bakar – Korek Api :



- a. Dapat berupa bahan bakar padat (parafin)/lilin.
- b. Bahan bakar cair (spirtus) yang dilengkapi dengan kaleng kecil sebagai tunggunya, dapat pula minyak tanah (kerosin).
- c. Berupa gas yang dikemas dalam kaleng/tabung yang kuat.
- d. Kompor lapangan yang kuat, ringan dan praktis serta mudah dikemas.
- e. Korek api dikemas dalam tempat kedap air.

16. Lilin :

Digunakan untuk penerangan sekaligus sebagai cadangan bahan bakar. Bawalah lilin yang disesuaikan dengan lama perjalanan.

17. Bahan Makanan/Natura :

Perbekalan diupayakan tidak terlalu berat, tetapi sejauh mungkin mencukupi kebutuhan selama perjalanan. Perlu dipersiapkan natura bergizi tinggi dan tahan lama, banyak mengandung karbohidrat, lemak dan protein yang dapat meningkatkan suhu badan. Bahan makanan tersebut harus mudah dan cepat disajikan untuk menghemat waktu dan bahan bakar. Usahakan membawa air minum sejauh mungkin mencukupi, yang pasti dapat dihindari timbulnya bahaya dahaga yang amat sangat (dehidrasi).

18. Wadah Air Minum (Cool Tank) :



Pilihlah wadah yang ringan, tidak mudah pecah/bocor dan mampu menampung air sebanyak 2 liter.

19. Pisau Lipat, Pisau Pinggang dan Golok Tebas :



Pisau lipat multi fungsi untuk berbagai keperluan dalam yang dianjurkan. Pisau pinggang/golok tebas untuk menebas belukar yang mungkin dijumpai di perjalanan.

20. Obat-obatan Pribadi :

Diutamakan obat-obatan yang sering digunakan atau obat khusus yang disarankan oleh dokter. Secara umum dapat dilihat obat-obatan yang harus dibawa, diantaranya :

- a. Aspirin/antalgin untuk mengurangi rasa sakit.
- b. Antacid/obat sejenis untuk pencernaan dan perih lambung.
- c. Antihistamine untuk gigitan serangga/gatal-gatal.
- d. Betadine, obat luka ringan.
- e. Carlisle/penasat darah untuk luka pendarahan besar.
- f. Mole skin/kulit lembut untuk obat lecet.
- g. Jarum untuk mengeluarkan duri.

- h. Benzoin tincture membantu melekatkan plester dan melindungi kulit.
- i. Alcohol 70 %, zepherin tincture untuk pencuci hama.
- j. Pisau kecil tajam untuk pemotong dan penoreh luka.
- k. Gunting kecil untuk memotong kain dan mencukur rambut di sekitar luka.
- l. Pembalut luka/kain kasa.
- m. Tensoplast/band aid.
- n. Plester
- o. Tablet garam
- s. Mitela/kain segi tiga dan peniti.
- t. Bidai untuk patah tulang.
- u. Thermometer.

21. Kantung Plastik, pembungkus/melindungi perlengkapan dari resapan air.

22. Kantung Tidur :



Berbentuk mirip karung. Ada beberapa pilihan, diantaranya kantung yang terbuat dari kapuk dan wol, murah tetapi berat dan bila dilipat memakan tempat yang banyak, kelebihanannya meskipun basah tetap punya daya sekat yang baik. Bahan bulu angsa, lebih hangat dan ringan tetapi mahal, bila basah efeknya akan hilang sama sekali sebagai penyekat panasnya. Bahan sintetis (dakron), cukup baik untuk iklim di Indonesia. Bahan ini lebih ringan dan dapat dilipat menjadi kecil. Bila sobek kain pelapisnya tidak akan amburadul, karena serat dakron punya jaringan yang sangat kuat.

23. Kompas, sebagai alat navigasi / penunjuk arah.



24. Peta :

Tentunya peta yang digunakan adalah peta rupa bumi/peta topografi dengan skala yang memadai, yaitu skala 1 : 50.000 atau 1 : 25.000.

