



**Ringkasan Materi**  
**Pelantikan Anggota Baru KAPA FTUI**  
**2017**





## Teknik Hidup Alam Bebas

### 1. Packing

Packing adalah mengatur dan menempatkan barang – barang yang akan dibawa ke medan operasional ke dalam carrier ataupun tas ransel. Packing yang baik menjadikan ransel lebih ringkas dan nyaman disandang.

Berikut hal yang harus diperhatikan dalam packing :

- Kelompokkan barang - barang yang akan dibawa dan masukan ke dalam kantung plastik yang tidak tembus air.  
Contoh : alat – alat masak, bahan makanan, pakaian, jaket, dan lain-lain.
- Barang-barang yang relatif berat seperti air dan beras diletakan di dekat punggung.
- Barang yang ringan dan paling jarang digunakan diletakan di bagian bawah ransel, seperti pakaian ganti, dan sleeping bag.
- Barang yang paling sering digunakan seperti head lamp, ponco, alat P3K, survival kit, diletakan di bagian paling atas atau diletakan di bagian head pada carrier.
- Semua barang yang akan dibawa dilapisi dengan matras dan dimasukan kedalam trashbag. Tujuannya di masukan ke trash bag agar barang yang dibawa tahan oleh air, sedangkan matras berguna untuk menjaga bentuk carrier agar nyaman untuk dipakai.

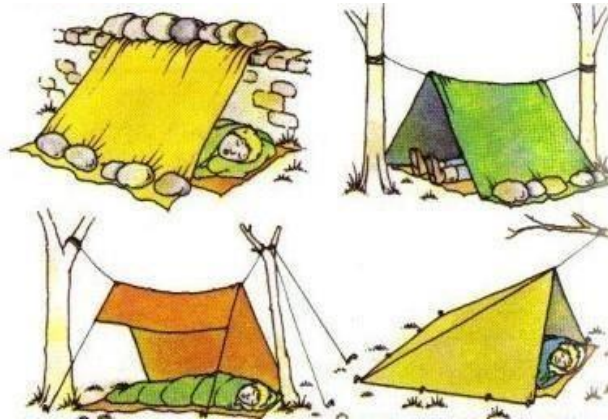
### 2. Mendirikan Bivak

Bivak adalah tempat berlindung sementara di alam bebas dari aneka gangguan cuaca, binatang buas, dan angin. Mendirikan bivak adalah teknik penting yang harus dikuasai jika hendak berkemah.

Berikut hal yang harus diperhatikan dalam mendirikan bivak adalah :

- Kondisi medan. (punggungan, lembah, basah, kering, terbuka, tertutup, dan lain lain
- Sumber daya alam yang menunjang seperti pohon, ranting, goa, dan lain lain
- Bivak jangan sampai bocor
- Jangan terlalu merusak alam disekitarnya

- Perhatikan tinggi bivak agar jangan terlalu tinggi ataupun terlalu rendah
- Tabur garam di sekeliling bivak untuk mengindari bivak dari serangan binatang seperti kelabang, lintah, dan pacet



Alat yang diperlukan untuk membuat bivak

- Ponco
- Webbing
- Tali rafia
- Pasak
- Matras
- Dan tambatan

### 3. Makanan Survival

Makanan survival adalah makanan yang berasal dari alam. Makanan yang berasal dari hewan dan tumbuhan.

- Makanan dari hewan

Golongan hewan-hewan yang dapat dimanfaatkan

- Binatang buas
- Serangga
- Reptile
- Unggas
- Binatang bertulang belakang

Yang perlu diperhatikan dalam mengkonsumsi hewan

- Usahakan dimasak terlebih dahulu



- Hewan yang bisa dimakan tanpa kuatir adalah golongan unggas dan mamalia
  - Tokek, bunglon, kadal dan semacamnya dapat dimakan dengan aman
  - Ular berbisa dapat dimakan setelah dibuang sepertiga bagian atasnya untuk menghindari bisanya.
  - Hewan yang berwarna cerah dan mencolok dapat diindikasikan sebagai hewan yang beracun
  - Jangan mencoba memakan jenis-jenis hewan yang beracun seperti kalajengking dan lipan.
- Makanan dari tumbuhan

Bagian tumbuhan yang bisa dimanfaatkan adalah bagian biji, buah, daun, batang ataupun akarnya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi tumbuhan adalah :

- Usahakan untuk memasaknya terlebih dahulu
- Bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi dapat dilihat dari mencontoh binatang yang sudah memakan tumbuhan tersebut.
- Terutama binatang menyusui
- Buah yang dimakan serangga belum tentu bisa dimakan karena serangga memiliki zat tertentu dalam tubuh mereka untuk menawar racun
- Jamur dan cendawa sebaiknya tidak dimakan, karena tidak menghasilkan banyak kalori dan karena memilih antara yang beracun dan tidak sangat sulit. Kecuali jamur yang sudah dikenal dan sering dikonsumsi seperti jamur kuping.
- Jangan memakan tumbuhan yang berbulu
- Buah atau bagian tumbuhan yang berasa manis dan atau asam aman untuk dimakan

#### 4. Mencari air di alam

Air merupakan prioritas dalam survival. Jika kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi. Air yang dapat dikonsumsi langsung syaratnya tidak berwarna dan tidak



berbau. Beberapa cara untuk mencari air antara lain, mencari aliran sungai, danau, kubangan air di hutan, menampung air embun ataupun air hujan.

Jika tidak diperoleh sumber air, air dapat dicari dari tumbuhan yang mengandung air dan tidak beracun, yaitu :

- Tumbuhan yang batangnya merambat menyerupai akar
- Tumbuhan yang beruas-ruas misalnya rotan
- Tumbuhan yang merambat misalnya lumut
- Tumbuhan khusus isalnya kantong semar
- Tumbuhan lainnya seperti tumbuhan bambu atau bonggol pisang

Beberapa tips untuk mengambil air di alam adalah:

- Usahakan untuk memasak air terlebih dahulu kemudian mencampurkannya dengan dengan karbon aktif
- Ketika hendak mengambil air di sungai, arahkan wadah berlawanan dengan arus air
- Untuk mencari air di anak sungai dapat dilakukan dengan menggali lubang di bawah batu yang masih basah
- Jejak binatang menyusui juga menunjukkan lokasi mata air karena pada pagi hari dan sore binatang pasti membutuhkan minum
- Air yang tercemar membutuhkan proses yang rumit untuk bisa diminum

## 5. Menghindari hewan buas

Tips menghindari hewan buas

- Hindari jalur yang dilewati oleh hewan, dapat dilihat dari jejak ataupun kotorannya
- Hindari berjalan di malam hari
- Gunakan pakaian yang tertutup
- Jika tidak sengaja bertemu, jangan panik segera mundur perlahan sampai keluar dari zona mereka



## 6. Menghadapi badai

Tanda-tanda akan terjadi badai :

- Udara lebih hangat/lembab dan jarak penglihatan rendah dari biasanya
- Awan berubah dari putih menjadi hitam atau abu-abu gelap.
- Kilat/guntur mulai menyambar.
- Angin bertiup kencang dan berubah-ubah arah.
- Suara gemuruh angin yang bertiup kencang.
- Awan bergulung-gulung diikuti petir.
- Burung-burung bertebangan dengan tergesa-gesa.

Cara berlindung dari badai :

1. Gunakan ponco
2. Hindari berkemah di dekat pohon yang tinggi dan rapuh untuk menghindari pohon tumbang
3. Hindari berkemah di punggung bukit karena akan rawan tersambar petir.
4. Usahakan untuk tetap bergerak dan berjalan karena jika berdiam diri akan menyebabkan hipotermia
5. Gunakan alat bantu penerangan

## 7. Tips memasak nasi dengan nesting

Nesting adalah peralatan memasak yang fungsinya bisa juga sebagai peralatan makan. Bahannya terbuat dari campuran aluminium. Nesting biasa dipakai untuk kegiatan outdoor. Bentuknya persegi panjang dengan dua gagang di kedua sisinya. Dalam berkegiatan di alam, kebutuhan akan kalori sangat tinggi, sedangkan perlengkapan yang dibawa tidak selengkap ketika dirumah. Maka dari itu, diperlukan suatu keahlian khusus untuk dapat mengolah bahan-bahan yang ada agar dapat dikonsumsi.

Berikut tips memasak nasi dengan nesting :

1. Persiapkan nesting, kompor portable, beras dan air secukupnya, sesuai porsi yang diinginkan





## Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan

### 1. Pertolongan pertama pada hipotermia

Hipotermia adalah suatu kondisi di mana mekanisme tubuh untuk pengaturan suhu kesulitan mengatasi tekanan suhu dingin. Hipotermia juga dapat didefinisikan sebagai suhu bagian dalam tubuh di bawah 35 °C. Tubuh manusia mampu mengatur suhu pada zona termonetral, yaitu antara 36,5-37,5 °C. Di luar suhu tersebut, respon tubuh untuk mengatur suhu akan aktif menyeimbangkan produksi panas dan kehilangan panas dalam tubuh. Hipotermia dapat terjadi pada keadaan basah dan berangin di tempat dingin.

Indikasi : Suhu tubuh menurun, rasa lelah, sulit bicara, dan pikiran tak terkendali.

Pertolongan : Ganti pakaian basah dengan yang kering, istirahat di kantung tidur atau selimut, beri makanan atau minuman yang hangat, dan jangan sampai korban tertidur terus ajak berbicara agar ia tidak tidur.

### 2. Luka bakar

Akibat yang ditimbulkan :

- Infeksi
- Shock
- Kematian bila sangat parah

Tindakan pertolongan :

- Mencegah atau mengobati shock
- Mengurangi rasa sakit

Mencegah infeksi Pertolongan :

- Hilangkan kekuatan bahan yang membakar
- Berikan banyak air
- Berikan obat seperti bioplasenton
- Tutup dengan kasa steril dan balut longgar-longgar
- Bawa ke rumah sakit





Catatan : jika tidak ada obat, bisa dikurangi pengaruhnya dengan merendam luka dengan air dingin atau air yang mengalir selama 30 menit atau lebih sampai rasa sakit tidak terasa lagi.

### 3. Patah Tulang

Tanda-tanda patah tulang :

- Bagian yang patah tidak dapat digerakan
- Daerah yang terjadi patah sangat sakit dan makin sakit jika digerakan
- Ada perubahan bentuk
- Ada pembengkakan dan warna kebiru biruan
- Bila digerakan terdengar berderak
- Patah tulang terbuka terlihat patahan menonjol keluar

Pertolongan :

- Usahakan agar tulang yang patah tidak dapat digerakan dengan pemasangan bidai
- Hentikan pendarahan yang ada
- Pasang bidai sesuai kebutuhan
- Segera mungkin di bawa ke rumah sakit Bidai :

Bidai atau spalk adalah alat dari kayu, anyaman kawat atau bahan lain yang kuat tetapi ringan yang digunakan untuk menahan atau menjaga agar bagian tulang yang patah tidak bergerak (immobilisasi).

- Bidai harus melebihi 2 sendi yang patah
- Terbuat dari bahan yang kuat, kaku, dan pipih
- Ikatan jangan terlalu longgar atau kencang tidak boleh bergeser bila terkena sentuhan