

RINGKASAN MATERI
PELANTIKAN ANGGOTA BARU 2018



TEKNIK HIDUP ALAM BEBAS

1. Mendirikan Bivak:

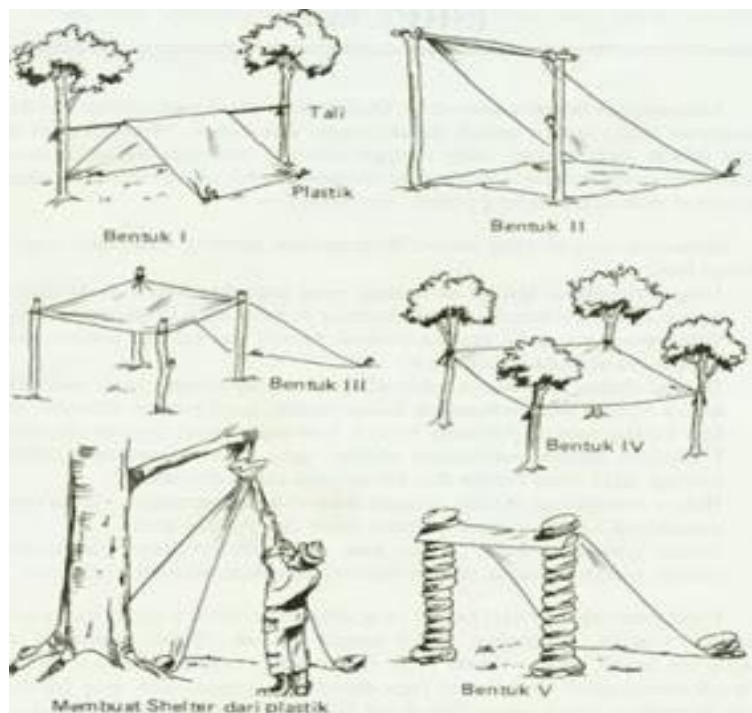
Bivak adalah tempat berlindung sementara di alam bebas dari aneka gangguan cuaca, binatang buas, dan angin. Mendirikan bivak adalah teknik penting yang harus dikuasai jika hendak berkemah .

1. Perhatikan Kondisi sekitar:

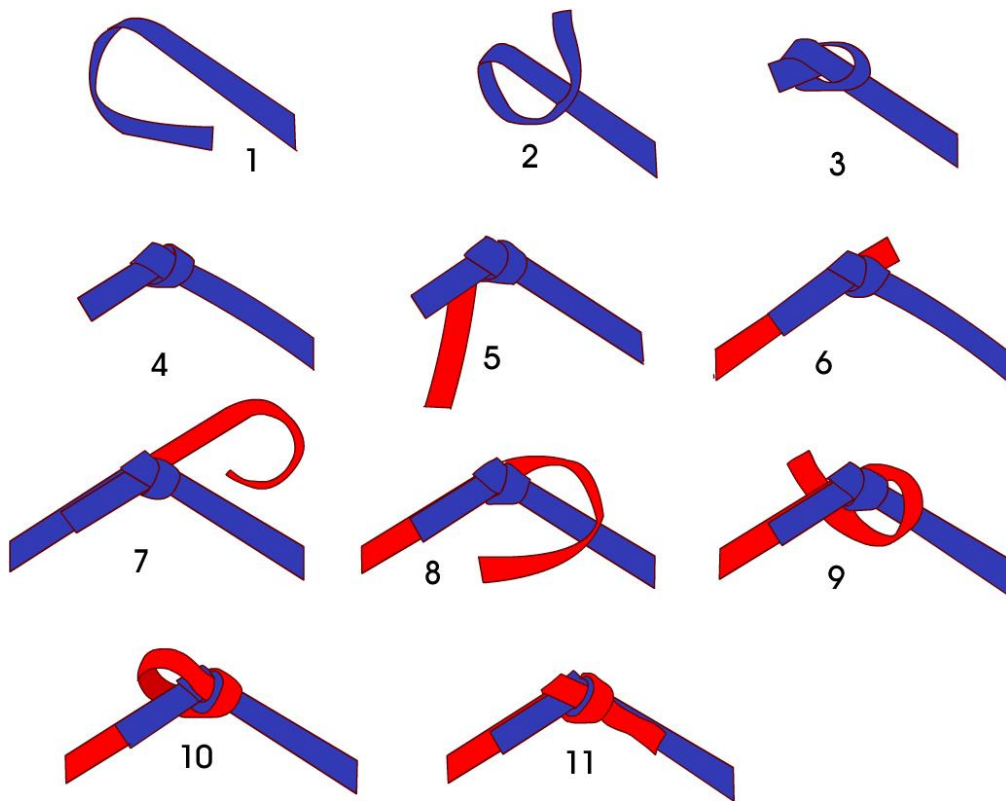
- Hindari tempat terbuka yang dapat diterpa angin
- Cari tanah rata, dan kering
- Hindari bivak dari aliran air pada saat hujan
- Hindari tempat sarang binatang buas dan sarang serangga
- Hindari bivak yang terlalu dekat dengan sungai, karena sungai menjadi jalur binatang

2. Cara Membuat Bivak:

- Buat ikatan pada pohon atau batang pohon sebagai fondasi bivak
- Tempatkan ponco diatas tali webbing yang sudah renggang
- Renggangkan ponco menggunakan tali raffia dan gunakan dahan atau batang daun dengan ukuran kecil dan tancapkan ke tanah berlawanan arah dari ponco
- Tempatkan matras didalam bivak
- Tabur garam di sekeliling bivak untuk menghindari bivak dari serangan binatang seperti kelabang, lintah, dan pacet



2. Simpul



3. Memasak Nasi Menggunakan 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 di rumah. Maka dari itu, diperlukan suatu keahlian khusus untuk dapat mengolah bahan-bahan yang ada agar dapat dikonsumsi

1. Persiapkan nesting, kompor portable, beras dan air secukupnya, sesuai porsi yang diinginkan
2. Tuangkan Beras pada Nesting
3. Cuci beras dengan air
4. Buang air cucian pada beras
5. Berikan air kembali pada beras yang telah dicuci dengan jarak 1.5 ruas jari keliling
6. Panaskan nesting di atas kompor, gunakan api yang agak besar
7. Masak beras selama 45 menit dalam keadaan tertutup nestingnya.
8. Setelah beras dimasak selama 45 menit dalam keadaan tertutup nasi pun akan matang.
9. Setelah matang, matikan api

Catatan: Nesting jangan dibuka selama periode 45 menit tersebut

4. 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.

1. Mengosongkan Carrier
2. Mengisi Carrier dengan trash bag yang didalamnya terdapat matras yang melapisi isi dari carrier nantinya.
3. Isi dari carrier diurutkan dari yang paling bawah: hal – hal yang tidak dipakai dalam waktu lama hingga semakin ke atas prioritas barang akan semakin meningkat.
4. 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
5. Pada bagian bawah: Baju, jaket, alat mandi, alat tidur.
6. Pada bagian tengah: hal – hal yang bersifat berat seperti logistik, Air, bahan bakar. Diletakan pada bagian tengah karena letak punggung pemakai carrier dapat membawa beban lebih berat sehingga penyebaran berat baik.
7. Pada bagian atas: hal – hal yang bersifat penting seperti: Ponco, headlamp, P3Kit webbing, Sarung Tangan, obat-obatan.
8. Pada bagian head carrier: Survival Kit.
9. Tutup carrier dengan cover bag agar tidak basah saat terkena hujan.

5. Survival Skill

5.1 Makanan

- **Hewan:** Segala Tipe Mamalia, dan Ikan. (Hindari hewan dengan liur berlebih).
- **Serangga:** Hindari serangga dengan warna mencolok dan beracun.
- **Tanaman:** Hindari tanaman dengan warna mencolok, berbulu, bergetah, dan jamur-jamuran. Tanaman terdiri dari biji, buah, batang, daun, akar. Rekomendasi konsumsi bagian buah, batang, dan daun saja. Tanaman yang dapat dikonsumsi juga kemungkinan besar dapat dikonsumsi oleh mamalia / burung.

- **Cara mengetahui tumbuhan layak dikonsumsi:**

1. ambil daun yang diinginkan
2. oleskan daun pada telapak tangan sampai air pada daun keluar, tunggu hingga tidak gatal.
3. jika tidak gatal lanjutkan dengan urutan pada lengan, pipi, bibir, sampai lidah.
4. jika masih tidak gatal, maka tumbuhan layak dikonsumsi

5.2 Air

Air langsung didapatkan dengan 3 cara: Air Sungai Atau Mata Air, Hujan, dan Tanaman. Air hanya dapat dikonsumsi bila: tidak berbau, tidak berwarna, tidak berasa

- **Air sungai, Air Kubangan, mata air:**

1. Cara mendeteksi aliran sungai adalah dengan suara.
2. pergi ke suara aliran sungai
3. Mengambil Air sungai dengan wadah berupa botol minum, kain, dan daun.
4. Pengambilan air dilakukan berlawanan dengan arus datangnya air agar meminimalisir terangkatnya kotoran kedalam wadah.

- **Air Hujan:**

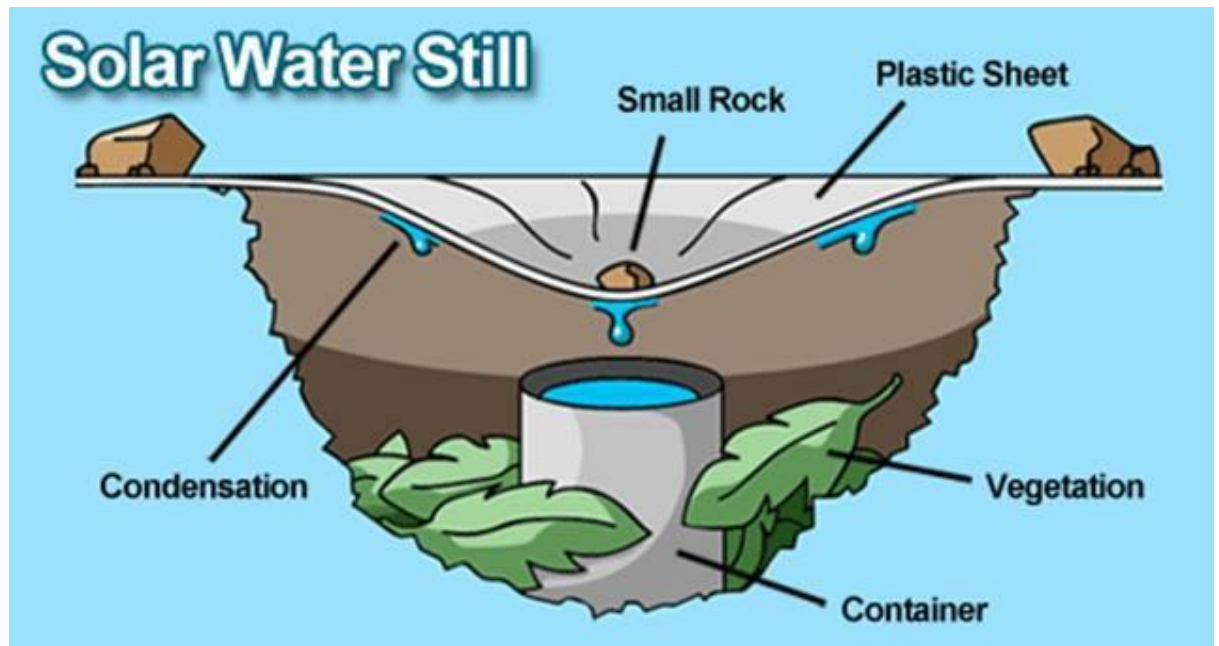
1. Ditampung pada wadah besar
2. Diambil dengan diserap kain

- **Tanaman**

1. Menutup daun hijau atau segar menggunakan plastik, lalu ikat pada bagian ujungnya
2. menampung air yang terkumpul pada plastic dengan wadah
3. pilih daun dengan tampak sehat atau segar, tidak beracun, dan lebat
4. ambil lumut dan diperas airnya



- Solar Water Still



Catatan:

Setelah pengumpulan air disaring menggunakan filter berupa urutan: kerikil besar, kerikil kecil, pasir, sabut kelapa, arang, dan pada mulut filter ditutup dengan kain sebagai penyaring tambahan. Penetralisir air dapat diberikan Iodin, Norit, atau pun di didihkan.

5.3 Keterampilan menjahit

Jahit Sepatu Gunung

1. Ambil Jarum Sol
2. Melubangi sol sepatu pada masing – masing seberang robekan
3. memberikan benang diantara lubang yang sudah dibuat antar sol dengan dibantu dengan ujung jarum sol
4. mengikat mati benang antar lubang sehingga robekan menipis
5. memotong benang berlebih

Jahit robekan pada baju dan celana

1. Memasukan benang kain pada lubang jarum
2. mengikat ujung dari benang kain
3. memasukan benang pada bagian bawah robekan baju dan menuju bagian atas

Sampai pada ujung robekan dengan gerakan melingkar dari bagian robekan.

5.4 Buang air

Buang Air Besar: Terdapat 2 metode:

1. Membuat Lubang

- a. Berjalan 10 meter dari jalur jalan atau tempat berteduh atau daerah bivak.
- b. membuat lubang sedalam 2 meter sebagai penampung.
- c. Membersihkan dubur menggunakan air dan tissue atau tissue basah secukupnya
- d. menutup lubang bersama dengan sampah dengan cara menumpukan tanah keatas lubang.

5.5 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.

Gejala

1. Menggigil/gemetar
2. Perasaan melayang
3. Nafas cepat, nadi lambat
4. Pandangan terganggu
5. Reaksi manik mata terhadap rangsangan cahaya lambat

Penanganan

1. Bawa korban ketempat hangat
2. Ganti baju korban
3. Berikan sendok pada mulut korban
4. Pakaikan emergency blanket
5. Jaga jalan nafas tetap lancar



6. Beri minuman hangat dan selimut
7. Jaga agar tetap sadar (ajak berbicara)

6. Keselamatan

Keselamatan:

- **Gigitan Lipan**

Ciri-ciri

1. Ada sepasang luka bekas gigitan
2. Sekitar luka bengkak, rasa terbakar, pegal dan sakit biasanya hilang dengan sendirinya setelah 4-5 jam

Penanganan

1. Kompres dengan yang dingin dan cuci dengan obat antiseptik
2. Beri obat pelawan rasa sakit, bila gelisah bawa ke paramedic

- **Gigitan Lintah dan Pacet**

Ciri-ciri

1. Pembengkakan, gatal dan kemerah-merahan (lintah)

Penanganan

1. Lepaskan lintah/pacet dengan bantuan air tembakau/air garam
2. Bila ada tanda-tanda reaksi kepekaan, gosok dengan obat atau salep anti gatal

- **Sengatan Lebah/Tawon dan Hewan Penyengat lainnya**

Biasanya sengatan ini kurang berbahaya walaupun bengkak, memerah, dan gatal. Namun beberapa sengatan pada waktu yang sama dapat memasukkan racun dalam tubuh korban yang sangat menyakiti.

Perhatian:

Dalam hal sengatan lebah, pertama cabutlah sengat-sengat itu tapi jangan menggunakan kuku atau pinset, Anda justru akan lebih banyak memasukkan racun kedalam tubuh. Cobalah mengorek sengat itu dengan mata pisau bersih atau dengan mendorongnya ke arah samping

Balutlah bagian yang tersengat dan basahi dengan larutan garam Inggris.

- **Luka adalah suatu keadaan terputusnya kontinuitas jaringan secara tiba-tiba karena kekerasan/injury.**

Gejala

1. Terbukanya kulit
2. Pendarahan
3. Rasa nyeri

Penanganan

1. Bersihkan luka dengan antiseptic (alcohol/boorwater)
2. Tutup luka dengan kasa steril/plester
3. Balut tekan (jika pendarahannya besar)
4. Jika hanya lecet, biarkan terbuka untuk proses pengeringan luka, berikan rivanol bila perlu
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menangani luka:
6. Ketika memeriksa luka: adakah benda asing, bila ada:
7. Keluarkan tanpa menyinggung luka
8. Kasa/balut steril (jangan dengan kapas atau kain berbulu)
9. Evakuasi korban ke pusat kesehatan

- **Patah Tulang/fraktur yaitu rusaknya jaringan tulang, secara keseluruhan maupun sebagian**

Gejala

1. Perubahan bentuk
2. Nyeri bila ditekan dan kaku
3. Bengkak
4. Terdengar/terasa (korban) derikan tulang yang retak/patah
5. Ada memar (jika tertutup)
6. Terjadi pendarahan (jika terbuka)
7. Jenisnya
8. Terbuka (terlihat jaringan luka)
9. Tertutup

Penanganan

1. Tenangkan korban jika sadar
2. Untuk patah tulang tertutup
3. Periksa Gerakan (apakah bagian tubuh yang luka bias digerakan/diangkat)
4. Sensasi (respon nyeri)
5. Sirkulasi (peredaran darah)
6. Ukur bidai disisi yang sehat
7. Pasang kain pengikat bidai melalui sela-sela tubuh bawah
8. Pasang bantalan didaerah patah tulang

9. Pasang bidai meliputi 2 sendi disamping luka
10. Ikat bidai
11. Periksa GSS

Untuk patah tulang terbuka

1. Buat pembalut cincin untuk menstabilkan posisi tulang yang mencuat
2. Tutup tulang dengan kasa steril, plastik, pembalut cincin
3. Ikat dengan ikatan V
4. Untuk selanjutnya ditangani seperti pada patah tulang tertutup

Tujuan Pembidaian

1. Mencegah pergeseran tulang yang patah
2. memberikan istirahat pada anggota badan yang patah
3. mengurangi rasa sakit

• **Luka Bakar yaitu luka yang terjadi akibat sentuhan tubuh dengan benda-benda yang menghasilkan panas (api, air panas, listrik, atau zat-zat yang bersifat membakar)**

a. Luka bakar ringan: kontak api langsung, kesiram air panas, dan nesting panas

1. Disiram air bersih, jangan dingin
2. Oleskan bioplasenton
3. untuk luka bakar lanjutan: basuh dengan air bersih, lalu balut plastic makanan.

• **Keracunan makanan atau minuman**

Gejala

1. Mual, muntah
2. Keringat dingin
3. Wajah pucat/kebiruan

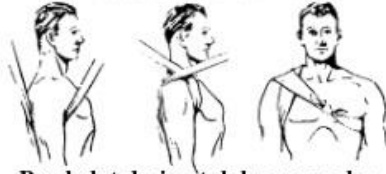
Penanganan

1. Bawa ke tempat teduh dan segar
2. Korban diminta muntah
3. Diberi norit
4. Istirahatkan
5. Jangan diberi air minum sampai kondisinya lebih baik



- Cara Membuat Bidai:

Pemalut dasi untuk ketiak



Pemalut dasi untuk lengan, paha, dan betis



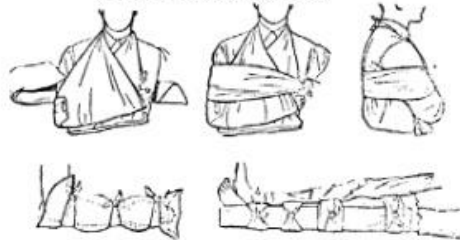
Pemalut dasi untuk lutut



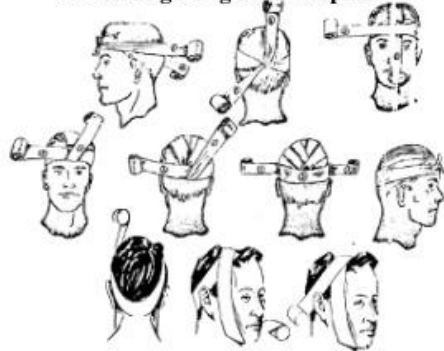
Pemalut dasi untuk kaki terkilir. Perhatikan bahwa tengah-tengah dasi ada di bawah telapak kaki



Cara memalut dan membidai beberapa patah tulang



Pemalut gulung untuk kepala



Pemalut gulung untuk rahang dan pipi



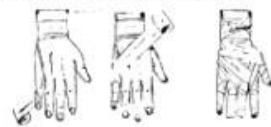
Pemalut gulung untuk lengan, juga untuk betis



Pemalut gulung untuk siku



Pemalut gulung untuk jari, telapak tangan dan pergelangan tangan



Pemalut gulung untuk lutut



Pemalut gulung untuk pergelangan kaki



Pemalut gulung untuk tumit

