PERATURAN KESELAMATAN BAGI AKTIVITI DI STESEN PENYELIDIKAN ALAMI MARIN UMT PULAU BIDONG (SPAM) DAN STESEN PENYELIDIKAN ALAMI PENYU UMT CHAGAR HUTANG (SPAP)

PUSAT PERKHIDMATAN PENYELIDIKAN DAN LAPANGAN (PPPL)

UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU



Disediakan oleh:

SAINOL AIMI BIN SAIDIN
FATHY KAMEEL BIN MOHD. FADZIL

PERATURAN DAN KESELAMATAN BERKENAAN ATIVITI AIR DI STESEN PENYELIDIKAN ALAMI MARIN UMT PULAU BIDONG DAN STESEN PENYELIDIKAN ALAMI PENYU UMT CHAGAR HUTANG



Beberapa contoh alat pembantu keapungan

1. PEMAKAIAN LIFE VEST / LIFE JACKET / BUOYANCY AID / BUOYANCY CONTROL (SEUMPAMANYA)

1.1 Bagi sebarang aktiviti air, setiap individu hendaklah memakai alat bantuan keapungan yang bersesuaian, seperti yang dinyatakan di atas, bagi memastikan keselamatan dan membantu mengekalkan daya apungan di permukaan air

1.2 Alat bantuan keapungan wajib dipakai dengan betul dan kemas oleh setiap individu sepanjang berada di dalam bot.

a. Walaupun seseorang individu mempunyai kemahiran berenang, risiko lemas masih boleh berlaku dalam keadaan tertentu, antaranya:

- Mengalami keletihan atau kehilangan tenaga
- Mengalami kekejangan otot
- Dalam persekitaran cuaca buruk ataupun dibawa arus deras
- Mengalami penyakit berkaitan fizikal (sakit jantung, kesukaran bernafas, sawan dan sebagainya)
- Penggunaan bersama snorkel dan mask serta fin sangat digalakkan kerana ia turut membantu keapungan. Walaubagaimanapun, penggunaan fin dilarang sama sekali di SPAM dan SPAP kerana dikuatiri menyebabkan kepatahan kepada batu karang di Kawasan Taman Negeri dan Taman Laut



Set Snorkeling



Penggunaan fin menyebabkan kepatahan kepada batu karang di Taman Negeri dan Taman Laut

1.3 Walaupun individu tersebut telah menggunakan alat bantuan keapungan, beberapa peraturan keselamatan semasa berada di dalam bot atau kapal hendaklah sentiasa dipatuhi. Antaranya termasuklah tidak duduk atau berada di birai bot (port side/starboard side), memastikan jaket keselamatan (life jacket) dipakai dengan betul dan kemas serta mematuhi arahan keselamatan lain yang telah ditetapkan





Kesalahan keselamatan seperti tidak memakai jaket keselamatan (Life Jacket) dengan betul dan kemas, duduk atau berada di birai bot (port side/starboard side), serta melakukan perbuatan atau aksi berbahaya

1.4 Sedikit pengecualian terhadap pemakaian alat bantuan keapungan hanya boleh diberikan bagi aktiviti Manta Tow Survey dan praktikal Skin Dive. Pengecualian ini terhad kepada individu yang mempunyai kemahiran berenang yang mencukupi serta hendaklah dilaksanakan di bawah pengawasan kakitangan universiti yang ditugaskan.



Aktiviti "Manta Tow Survey"



Aktiviti "Skin Dive"

2. PROSEDUR PERATURAN DAN KESELAMATAN UMUM AKTIVITI AIR SEPERTI SNORKELING

2.1 Aktiviti hanya dibenarkan dijalankan setelah keadaan lokasi diperiksa dan disahkan selamat serta sesuai untuk aktiviti snorkeling.

2.2 Pastikan setiap individu memakai jaket keselamatan (life jacket) dengan betul, kemas dan bersesuaian dengan saiz serta keadaan fizikal pemakai.

2.3 Jika jaket keselamatan (life jacket) didapati rosak, gantikan dengan segera. Peserta tidak dibenarkan menggunakan jaket keselamatan yang rosak atau tidak berfungsi dengan baik.

2.4 Bagi aktiviti snorkeling, pastikan peralatan seperti mask, snorkel dan fins berada dalam keadaan baik, bersih dan selamat digunakan sebelum aktiviti dimulakan. Penggunaan fins hendaklah mengikut kesesuaian dan kebenaran bagi sesi aktiviti yang dijalankan.



2.5 Lakukan aktiviti di kawasan yang dibenarkan sahaja. Pastikan aktiviti air yang berlangsung tidak berlaku di laluan bot, jeti dan jambatan untuk mengelakkan pelanggaran.

2.6 Jalankan aktiviti air hanya di kawasan yang dibenarkan dan ditetapkan dalam penjadualan. Elakkan menjalankan aktiviti di laluan bot, kawasan jeti serta di bawah atau berhampiran jambatan bagi mengurangkan risiko pelanggaran dan kemalangan.

2.7 Peserta dan kakitangan pengiring hendaklah sentiasa berwaspada terhadap kedalaman air kerana kedalaman boleh berbeza mengikut lokasi dan keadaan persekitaran.

2.8 Peserta dan kakitangan pengiring hendaklah sentiasa peka terhadap papan tanda amaran, siren dan bendera keselamatan yang terdapat di lokasi (jika ada) termasuk amaran berkaitan air dalam, air pasang, arus deras, ombak tinggi dan bahaya lain yang berkaitan.

2.9 Peserta dan kakitangan harus peka terhadap bahaya di dalam air termasuklah:

a. Keadaan atau rasa air yang terlalu sejuk.

b. Terdapat arus, gelombang laut, arus, ombak atau alun yang akan membawa peserta ke tengah laut.

c. Sukar melangkah keluar seperti tebing yang cerun, pantai berbatu dan berlendir.

d. Kedalaman air yang tidak sesuai bagi peserta yang mempunyai ketakutan terhadap air (aquaphobia), khususnya di kawasan air yang terlalu dalam atau tidak dapat melihat dasar.

e. Terdapat benda berbahaya di dalam air yang boleh menyebabkan kecederaan seperti kaca, tin kosong berkarat, kayu, fiber glass (vessel rosak), rawai, tali pancing, mata kail, teritip, cengkerang tajam, batu tajam dan batu karang.

g. Tiada bot penyelamat atau pasukan penyelamat yang bertugas semasa aktiviti air sedang dilakukan.

h. Terlalu padat dengan aktiviti air di kawasan sekitar lokasi program

i. Kawasan tercemar sehingga boleh menyebabkan jangkitan penyakit jika berada di dalam air. Pencemaran air boleh diketahui melalui persekitarannya yang kotor yang mungkin menyebabkan jangkitan penyakit seperti “leptospirosis”.

2.10 Semua individu yang terlibat hendaklah memastikan pengambilan air yang mencukupi secara berkala bagi mengelakkan dehidrasi. Dehidrasi boleh berlaku walaupun semasa berada di dalam air, terutama apabila terdedah kepada cuaca panas dan cahaya matahari yang terik.

2.11 Jangan mengunyah, makan atau minum semasa berenang atau menjalankan aktiviti di dalam air kerana boleh menyebabkan tercekik dan meningkatkan risiko kemalangan.

2.12 Dilarang mengambil minuman beralkohol atau ubat-ubatan yang boleh menyebabkan khayal, mengantuk atau menjejaskan kesedaran sebelum dan semasa aktiviti air dijalankan kerana boleh menjejaskan keupayaan bertindak balas serta meningkatkan risiko kemalangan dan membahayakan nyawa.

2.13 Dilarang sama sekali membuang air kecil di dalam kawasan air yang digunakan untuk aktiviti bagi menjaga kebersihan, kesihatan dan keselesaan semua peserta.

2.14 Sekiranya bunyi wisel dibunyikan secara berulang kali sebagai isyarat kecemasan, semua peserta dan kakitangan pengiring hendaklah segera keluar dari air dan berkumpul di kawasan yang ditetapkan. Tiada seorang pun dibenarkan kekal di dalam air atau meneruskan aktiviti sehingga arahan keselamatan selanjutnya diberikan.

2.15 Semua individu yang terlibat hendaklah memakai pakaian yang sesuai dengan jenis aktiviti air dan tidak menghalang pergerakan semasa berenang atau menyelamatkan diri. Pakaian berwarna terang dan mudah dilihat seperti kuning, oren atau merah digalakkan bagi memudahkan pengesanan peserta semasa aktiviti dijalankan

2.16 Semasa berada di dalam bot, jangan duduk di birai bot atau meletakkan tangan, kaki atau anggota badan di bahagian luar bot. Pastikan semua anggota badan berada di dalam bot, khususnya ketika bot menghampiri atau berlabuh di jeti, bagi mengelakkan risiko tersepit, terhimpit atau mengalami kecederaan.

3. PERATURAN DAN KESELAMATAN AKTIVITI SCUBA

3.1 Setiap penyelam hendaklah mempunyai kemahiran asas berenang yang mencukupi. Latihan dan ujian kemahiran renang hendaklah dilaksanakan terlebih dahulu di kolam renang sebelum penyelam dibenarkan menjalankan aktiviti selaman

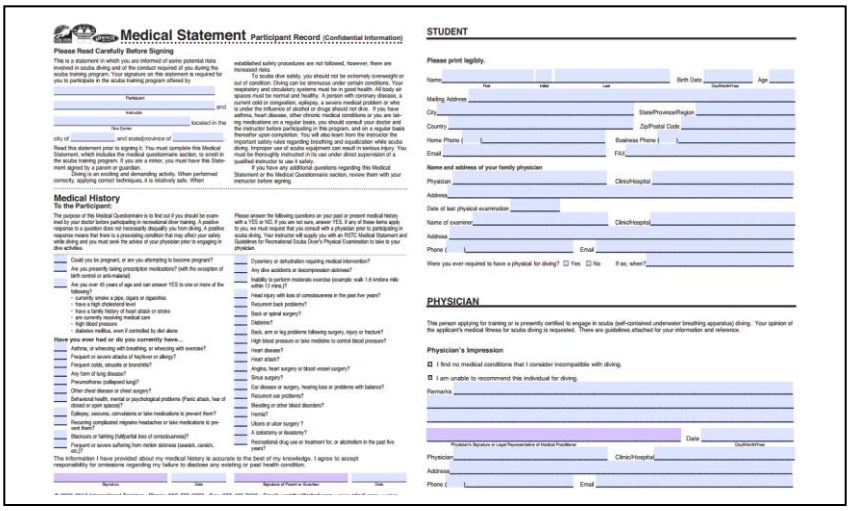


Aktiviti latihan “Skin Dive



Aktiviti latihan SCUBA sepatutnya bermula di kolam

3.2 Selain mempunyai kemahiran berenang yang mencukupi, setiap penyelam hendaklah berada dalam keadaan kesihatan yang baik dan sesuai untuk menjalankan aktiviti selaman. Setiap peserta wajib menjalani pemeriksaan kesihatan (Medical Check-up) atau melengkapkan (Medical Statement) sebelum dibenarkan melakukan aktiviti selaman.



Medical Statement Participant Record (Confidential Information)

Please Read Carefully Before Signing

This is a statement in which you are informed of some potential risks involved in scuba diving and of the conduct required of you during the scuba training program. Your signature on this statement is required for you to participate in the scuba training program offered by:

Participant

and

Instructor

located in the

Dive Center

city of _____ and state/province of _____

Read this statement prior to signing it. You must complete this Medical Statement, which includes the medical questionnaire section, to enroll in the scuba training program. If you are a minor, you must have this Statement signed by a parent or guardian.

Diving is an exciting and demanding activity. When performed correctly, applying correct techniques, it is relatively safe. When established safety procedures are not followed, however, there are increased risks.

To scuba dive safely, you should not be extremely overweight or out of condition. Diving can be strenuous under certain conditions. Your respiratory and circulatory systems must be in good health. All body air spaces must be normal and healthy. A person with coronary disease, a current cold or congestion, epilepsy, a severe medical problem or who is under the influence of alcohol or drugs should not dive. If you have asthma, heart disease, other chronic medical conditions or you are taking medications on a regular basis, you should consult your doctor and the instructor before participating in this program, and on a regular basis thereafter upon completion. You will also learn from the instructor the important safety rules regarding breathing and equalization while scuba diving. Improper use of scuba equipment can result in serious injury. You must be taught how to use and to use under direct supervision of a qualified instructor for safety.

If you have any additional questions regarding this Medical Statement or the Medical Questionnaire section, review them with your instructor before signing.

Medical History
To the Participant:

The purpose of this Medical Questionnaire is to find out if you should be examined by your doctor before participating in recreational diver training. A positive response to a question does not necessarily disqualify you from diving. A positive response means that there is a preexisting condition that may affect your safety while diving and you must seek the advice of your physician prior to engaging in dive activities.

- Could you be pregnant, or are you attempting to become pregnant?
- Are you presently taking prescription medications? (with the exception of birth control or anti-malaria)
- Are you over 45 years of age and can answer YES to one or more of the following?
  - currently smoke a pipe, cigars or cigarettes
  - have a high cholesterol level
  - have a family history of heart attack or stroke
  - are currently receiving medical care
  - high blood pressure
  - diabetes mellitus, even if controlled by diet alone

Have you ever had or do you currently have...

- Asthma, or wheezing with breathing, or wheezing with exercise?
- Frequent or severe attacks of hayfever or allergy?
- Frequent colds, sinusitis or bronchitis?
- Any form of lung disease?
- Pneumothorax (collapsed lung)?
- Other chest disease or chest surgery?
- Behavioral health, mental or psychological problems (Panic attack, fear of closed or open spaces)?
- Epilepsy, seizures, convulsions or take medications to prevent them?
- Recurring complicated migraine headaches or take medications to prevent them?
- Blackouts or fainting (full/partial loss of consciousness)?
- Frequent or severe suffering from motion sickness (seasick, carsick, etc.)?
- Dysentery or dehydration requiring medical intervention?
- Any dive accidents or decompression sickness?
- Inability to perform moderate exercise (example: walk 1.6 kmstone mile within 12 mins.)?
- Head injury with loss of consciousness in the past five years?
- Recurrent back problems?
- Back or spinal surgery?
- Diabetes?
- Back, arm or leg problems following surgery, injury or fracture?
- High blood pressure or take medicine to control blood pressure?
- Heart disease?
- Heart attack?
- Angina, heart surgery or blood vessel surgery?
- Sinus surgery?
- Ear disease or surgery, hearing loss or problems with balance?
- Recurrent ear problems?
- Bleeding or other blood disorders?
- Hernia?
- Ulcers or ulcer surgery ?
- A colostomy or ileostomy?
- Recreational drug use or treatment for, or alcoholism in the past five years?

The information I have provided about my medical history is accurate to the best of my knowledge. I agree to accept responsibility for omissions regarding my failure to disclose any existing or past health condition.

Signature _____ Date _____ Signature of Parent or Guardian _____ Date _____

STUDENT

Please print legibly.

Name _____ (First, Initial, Last) Birth Date _____ (Day/Month/Year) Age _____

Mailing Address _____

City _____ State/Province/Region _____

Country _____ Zip/Postal Code _____

Home Phone ( ) _____ Business Phone ( ) _____

Email _____ FAX _____

Name and address of your family physician

Physician _____ Clinic/Hospital _____

Address _____

Date of last physical examination _____

Name of examiner _____ Clinic/Hospital _____

Address _____

Phone ( ) _____ Email _____

Were you ever required to have a physical for diving? ☐ Yes ☐ No If so, when? _____

PHYSICIAN

This person applying for training or is presently certified to engage in scuba (self-contained underwater breathing apparatus) diving. Your opinion of the applicant's medical fitness for scuba diving is requested. There are guidelines attached for your information and reference.

Physician's Impression

☐ I find no medical conditions that I consider incompatible with diving.

☐ I am unable to recommend this individual for diving.

Remarks _____

Physician's Signature or Legal Representative of Medical Practitioner _____ Date _____ (Day/Month/Year)

Physician _____ Clinic/Hospital _____

Address _____

Phone ( ) _____ Email _____

3.3 Dalam prosedur selaman SCUBA, sistem “Buddy” merupakan asas utama keselamatan penyelam di bawah air dan hendaklah sentiasa dipatuhi. Selain sistem “Buddy”, PPPL turut mengutamakan sistem penyelaman secara berkumpulan sebagai langkah keselamatan tambahan, khususnya bagi penyelam baharu. Sekiranya berlaku sebarang masalah atau kecemasan di bawah air, penyelam hendaklah memberikan isyarat tangan (“hand signal”) yang telah dipelajari dan mendapatkan bantuan daripada penyelam terdekat dengan segera.



3.4 Sekiranya berada dalam keadaan panik atau menghadapi kesukaran di permukaan air, penyelam hendaklah memberikan isyarat kecemasan dengan menjerit dan melambai untuk mendapatkan perhatian serta bantuan. Penyelam juga boleh menggunakan wisel sebagai isyarat tambahan bagi menarik perhatian pasukan penyelamat atau individu yang berada berhampiran.





Lambai dan jerit untuk mendapatkan pertolongan

3.5 Pastikan semua peralatan SCUBA yang digunakan berada dalam keadaan baik, selamat dan sesuai dengan keperluan penyelaman. Laksanakan pemeriksaan peralatan bersama “buddy” sebelum memasuki air. Sekiranya terdapat sebarang kerosakan, ketidakselesaan atau masalah pada peralatan yang telah dipasang, segera rujuk kepada Dive Master yang bertugas untuk pemeriksaan dan tindakan selanjutnya. Jangan meneruskan selaman sekiranya peralatan didapati tidak selamat.

3.6 Pastikan injap tangki SCUBA dibuka sepenuhnya sebelum memulakan selaman. Periksa fungsi “Alternate Air Source” bagi memastikan ia berfungsi dengan baik dan boleh digunakan sekiranya berlaku kecemasan.

3.7 Sebelum melakukan penerjunan atau water entry seperti Back Roll dan Giant Stride, pastikan permukaan air di kawasan penerjunan bebas daripada sebarang objek, peralatan atau individu lain bagi mengelakkan risiko perlanggaran dan kecederaan



Back Roll Entry



Giant Stride

3.8 Penyelam yang kurang mahir atau masih dalam latihan hendaklah menggunakan tali panduan, seperti tali boya atau tali sauh, sebagai bantuan semasa turun dan naik dari air. Penggunaan tali hendaklah dilakukan dengan pengawasan serta mengikut arahan Dive Master atau kakitangan yang bertugas.





Tali boya dan tali sauh bot hendaklah digunakan sebagai panduan dan bantuan kepada penyelam, khususnya penyelam yang kurang mahir, semasa turun dan naik dari air terutamanya dikawasan berarus

3.9 Pastikan anda mematuhi jadual selaman (Dive Table) atau menggunakan komputer selaman (Dive Computer) bagi memantau kedalaman dan tempoh selaman, melaksanakan safety stop serta mematuhi tempoh rehat yang ditetapkan sebelum melakukan selaman berikutnya.



Dive Table



Dive Computer

3.10 Penyelam yang kurang mahir tidak digalakkan mengikuti sesi menyelam semasa kerja lapangan amali dan penyampelan penyelidikan. Walaubagaimanapun, jika ia tidak dapat dielakkan, “Sistem Buddy” mestilah disertakan bersama penyelam berpengalaman

3.11 Amalkan teknik “equalize” secara berkala dan pada masa yang sesuai semasa melakukan penyelaman bagi mengelakkan berlakunya “reverse block

3.12 Penguasaan “buoyancy” dan “finning” merupakan asas penting dalam selaman SCUBA kerana kedua-duanya membantu menjamin keselamatan penyelam serta membolehkan aktiviti penyampelan dijalankan dengan lebih terkawal dan berkesan.

3.13 Jangan naik ke permukaan dengan terlalu cepat kerana boleh meningkatkan risiko kecederaan paru-paru (Lung Rupture) dan “Decompression Sickness”. Kawal kadar menaik secara terkawal dan lakukan “Safety Stop” pada kedalaman 5 meter dalam tempoh 3 minit atau lebih

3.14 Kawal daya apungan melalui penggunaan BCD dengan baik. Semasa melakukan “ascent” dan “descent”, udara dalam BCD hendaklah dimasukkan atau dilepaskan secara berperingkat sehingga mencapai keapungan neutral. Keapungan neutral hendaklah dikekalkan melalui kawalan pernafasan (isipadu paru-paru) dan teknik kayuhan kaki (finning) yang betul.

3.15 Elakkan dari melakukan tugasan dengan kadar perlahan. Segala tugasan di bawah air perlulah dirancang dengan teliti sebelum menyelam supaya gas yang digunakan berpadanan dengan tugasan serta kesihatan penyelam

3.16 Kawal pernafasan semasa melakukan selaman. Elakkan bernafas terlalu cepat dan jangan menahan nafas. Bernafas secara normal, tenang dan berterusan bagi membantu mengawal keadaan diri serta mengurangkan risiko panik. Pernafasan yang terlalu cepat boleh berlaku akibat panik, manakala menahan nafas boleh meningkatkan risiko kecederaan serius semasa perubahan tekanan.

3.17 Jangan melakukan selaman melebihi kedalaman 18 meter tanpa pengawasan penyelam SCUBA yang berpengalaman dan mempunyai kompetensi yang bersesuaian dengan kedalaman selaman tersebut.

3.18 Sekiranya tekanan udara dalam tangki mencapai 50 bar atau paras penunjuk berada di zon merah, hendaklah segera memberi isyarat kepada “buddy” dan memulakan “ascent” ke permukaan secara terkawal mengikut prosedur keselamatan selaman

3.19 Pastikan tekanan udara dalam tangki sentiasa mencukupi dan dipantau secara berkala sepanjang selaman. Bandingkan bacaan Pressure Gauge dengan “buddy” secara berkala bagi memastikan bekalan udara mencukupi. Sekiranya berlaku kehabisan udara atau kegagalan mendapatkan bekalan udara daripada sumber utama, lakukan prosedur Emergency Ascent mengikut latihan dan prosedur keselamatan yang ditetapkan. Setelah sampai di permukaan, lakukan Oral Inflation pada BCD sekiranya diperlukan untuk mendapatkan keapungan positif.

3.20 Individu yang mengalami masalah rabun jauh digalakkan menggunakan mask selam yang dilengkapi dengan Power Lens atau kanta pembetulan yang bersesuaian bagi memastikan penglihatan lebih jelas dan selamat semasa melakukan aktiviti selaman.

3.21 Jangan naik ke permukaan sekiranya terdengar bunyi bot. Pastikan terlebih dahulu keadaan permukaan air selamat dan tiada bot yang menghampiri sebelum meneruskan pendakian ke permukaan. Jika bunyi enjin dikenal pasti sebagai enjin bot yang berada dalam keadaan statik dan telah disahkan selamat, pendakian (Ascent) boleh dilakukan mengikut prosedur keselamatan yang ditetapkan

3.22 Pastikan ikatan slate board tidak berisiko menjerat atau mengganggu pergerakan semasa selaman. Pastikan ikatan dipasang dengan kemas, selamat dan mempunyai panjang yang bersesuaian bagi memudahkan penggunaannya untuk menulis.





“Slade Board” merupakan medium komunikasi terbaik ketika menyelam. Ikatan kemas serta jarak yang selesa untuk menulis memudahkan catatan dibuat

3.23 Persekitaran bawah air bukan merupakan habitat semula jadi manusia dan mempunyai risiko yang boleh mengancam keselamatan penyelam. Oleh itu, setiap individu dilarang sama sekali melakukan gurauan atau tindakan seperti menutup injap tangki udara, menarik mask, menarik regulator atau sebarang tindakan seumpamanya. Tindakan tersebut boleh menyebabkan penyelam panik, kehilangan kawalan dan berisiko mengalami kemalangan atau lemas.

3.24 Jangan sesuka hati menyentuh, memegang atau mengganggu sebarang hidupan marin. Sekiranya sentuhan diperlukan atas tujuan keselamatan atau aktiviti yang dibenarkan, gunakan SCUBA Glove yang bersesuaian bagi mengurangkan risiko kecederaan kepada penyelam dan hidupan marin.

3.25 Tugasan yang diberikan oleh Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek atau lapangan hendaklah disesuaikan dengan tahap kemahiran, pengalaman dan kompetensi individu. Setiap individu hendaklah melaksanakan tugasan mengikut kemampuan diri dan tidak memaksa diri sekiranya tidak berkeupayaan atau tidak kompeten untuk melaksanakannya. Individu yang mempunyai tahap kemahiran atau kompetensi selaman yang terhad hendaklah mengelakkan pemilihan tajuk Projek Tahun Akhir atau Penyelidikan yang memerlukan aktiviti selaman melebihi tahap kemahiran, pengalaman atau kompetensi yang dimiliki.

3.26 Elakkan melakukan aktiviti selaman di kawasan laluan bot, pelabuhan, jeti atau kawasan lain yang mempunyai pergerakan bot bagi mengurangkan risiko pelanggaran dan kemalangan.



Tindakan ini berisiko menyebabkan individu dilanggar oleh bot atau terkena kipas bot yang boleh mengakibatkan kecederaan serius atau kematian.

4. HAIWAN MERBAHAYA DAN PERLU BERWASPADA

4.1 Terdapat beberapa spesies ikan dan hidupan marin yang perlu dielakkan kerana mempunyai tingkah laku yang sukar dijangka. Hidupan marin tersebut boleh bertindak agresif apabila berasa terancam, diganggu atau apabila penyelam memasuki kawasan habitatnya. Antara hidupan tersebut termasuklah:



a. Ikan Jebong (Titan Trigger Fish)



b. Belut Laut (Moray Eel)



c. Ikan Jerung / Ikan Yu (Shark)



d. Alu-alu / Kacang-kacang (Barracuda)

4.2 Terdapat beberapa jenis hidupan marin berbisa yang perlu dielakkan. Sengatan atau sentuhan dengan hidupan marin seperti yang disenaraikan di bawah boleh menyebabkan kesakitan yang teruk, kecederaan serius dan, dalam kes tertentu boleh mengancam nyawa



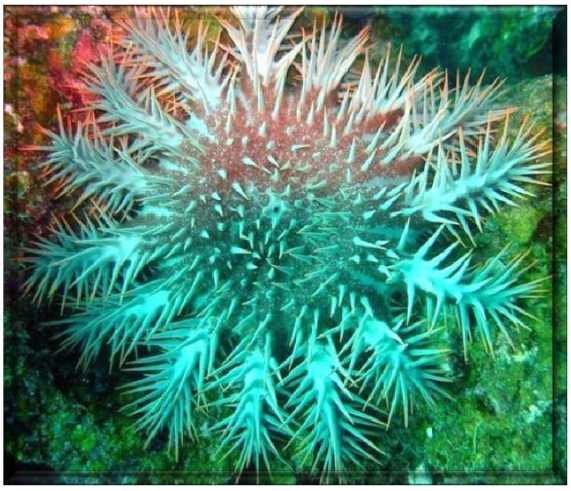
a. Ular Laut (White banded Sea Snake)



b. Ikan Depu (Lion Fish)



c. Ikan Depu (Toad Fish / Frog Fish)



d. Mahkota Berduri (Crown of Thorn)

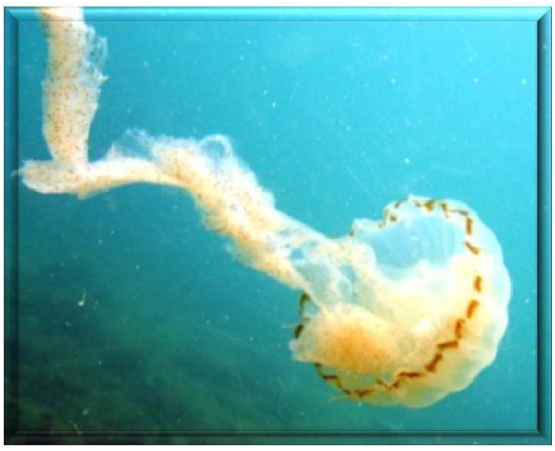


e. Ulat Bulu Laut (Fire Worm)



f.Pari (Stingray)

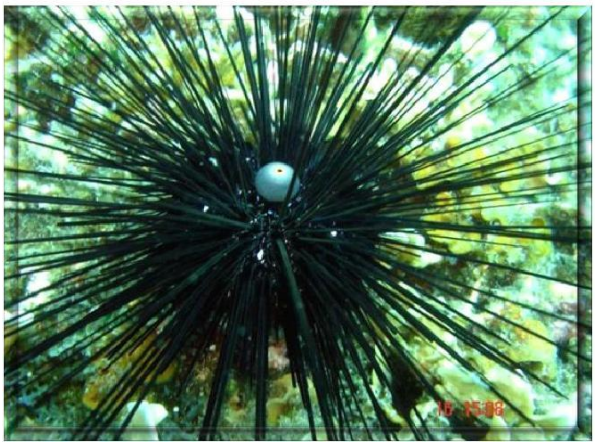
4.3 Walau bagaimanapun, terdapat beberapa jenis hidupan marin yang mempunyai sengat dan boleh menyebabkan reaksi pada kulit apabila tersentuh, seperti kegatalan, kemerahan, rasa panas atau pedih



a. Obor-obor (Jelly Fish)



b. Buran Laut (Sea Anemone)



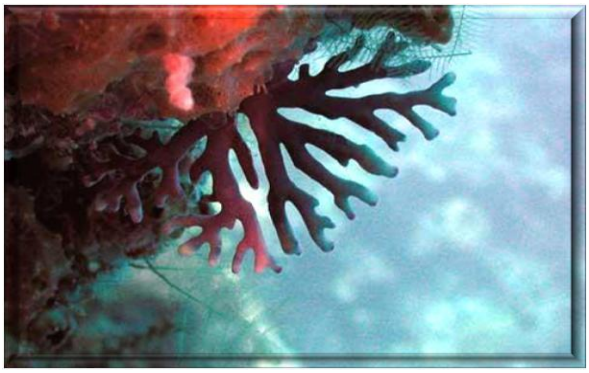
c. Landak Laut (Sea Urchins)



d. Lintah Laut (Sea Slug/ Nudibranchs)



e. Tapak Sulaiman (Star Fish)



f. Batu Karang Api (Fire Coral)



g. (Stinging Hydroid)



f. Ikan Buntal (Pufferfish)

5. HAL-HAL LAIN YANG BERBANGKIT BERKENAAN SITUASI DI LAPANGAN LAUT

5.1 Elakkan daripada terlalu berseronok, lalai atau terlalu yakin semasa menjalankan aktiviti. Setiap individu hendaklah sentiasa mengutamakan keselamatan, mematuhi arahan serta mengetahui tindakan yang perlu diambil untuk mengawal keadaan sekiranya berlaku kecemasan atau situasi yang tidak dijangka.

5.2 Jangan meletakkan set SCUBA atau peralatan snorkeling di kawasan gigi air atau terlalu hampir dengan pantai bagi mengelakkan peralatan dihanyutkan ombak, dimasuki pasir atau mengalami kerosakan.

5.3 Setiap individu hendaklah menjaga peralatan SCUBA dan snorkeling yang dipinjam dengan baik serta bertanggungjawab terhadap peralatan tersebut sepanjang tempoh penggunaan. Selepas digunakan, peralatan hendaklah dibilas dengan air tawar dan disimpan di tempat yang ditetapkan. Sebarang kehilangan atau kerosakan akibat kecuaian hendaklah diganti oleh individu yang namanya tercatat dalam borang pinjaman, tertakluk kepada peraturan yang ditetapkan.

5.4 Jangan mengikuti atau meninggalkan kawasan aktiviti bersama individu yang tidak dikenali semasa berada di pulau. Sentiasa berada dalam kumpulan dan maklumkan kepada kakitangan pengiring atau pegawai bertanggungjawab sekiranya perlu bergerak ke kawasan lain.mengikut orang yang tidak dikenali semasa di pulau

5.5 Patuhi jadual dan masa yang ditetapkan oleh pengelola lapangan atau program bagi memastikan setiap aktiviti yang dirancang dapat dilaksanakan dengan lancar, teratur dan selamat

5.6 Individu yang berkemampuan digalakkan memiliki set peralatan snorkeling peribadi seperti mask, snorkel dan fins bagi memastikan kesesuaian, kebersihan dan keselesaan semasa aktiviti dijalankan.

5.7 Bagi aktiviti Coral Transect, penyelam hendaklah berada pada jarak yang sesuai dan hampir dengan tali pengukur bagi memastikan pemerhatian serta pengambilan data hidupan marin dapat dilakukan dengan tepat. Penyelam hendaklah mengekalkan Neutral Buoyancy bagi mengelakkan gangguan atau kerosakan terhadap hidupan marin (terutamanya batu karang) dan memastikan proses pencerapaan data berjalan dengan baik.





Penguasaan dan kawalan "buoyancy" yang baik amat penting bagi memastikan penyelam dapat mengekalkan kedudukan dengan stabil semasa proses pengukuran dan pencatatan data.

6.0 IMPAK KEPADA ALAM SEKITAR

6.1 Jaga dan pelihara ekosistem serta persekitaran dengan tidak membuang sampah merata-rata, merosakkan atau memusnahkan habitat dan hidupan yang sedia ada.

6.2 Jangan memberi atau membuang lebihan makanan seperti sisa makanan, roti, nasi dan makanan lain kepada ikan atau hidupan marin bagi mengelakkan gangguan terhadap ekosistem dan tingkah laku semula jadi hidupan marin

6.3 Hadkan penggunaan air tawar bagi mengelakkan pembaziran. Elakkan penggunaan detergen, losyen dan pelindung matahari (sunblock) yang boleh mencemarkan air serta menjejaskan ekosistem marin.

6.4 Jangan menyentuh batu karang atau hidupan marin bagi mengelakkan kerosakan, pencemaran serta penyebaran bakteria yang boleh menjejaskan kesihatan dan kelangsungan hidup organisma tersebut.

6.5 Elakkan menjalankan aktiviti snorkeling dan selam SCUBA semasa air surut bagi mengurangkan risiko penyelam atau peralatan terkena dan mematahkan batu karang serta mengelakkan kerosakan terhadap ekosistem marin.

6.6 Penguasaan “Buoyancy” yang baik semasa selaman SCUBA hendaklah dimiliki oleh setiap penyelam bagi memastikan pergerakan lebih terkawal, selamat serta mengurangkan risiko kerosakan terhadap ekosistem marin. Gunakan sebatang jari untuk menolak diri anda jika terjunam / tersembam ke batu karang.

7.0 TANGGUNJAWAB KAKITANGAN PENGIRING UMT, KAKITANGAN PERUBATAN, KAKITANGAN BOT DAN PESERTA

7.1. TANGGUNGJAWAB KAKITANGAN PENGIRING UMT (Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek, pensyarah, fasilitator, urusetia atau urusetia keselamatan dan penyelamat air)

a. Ketua Program/ Pengarah Program atau Penyelia Projek hendaklah memastikan semua dokumentasi berkaitan disediakan dan dilengkapkan sebelum aktiviti dijalankan, seperti berikut:

i. Menyediakan surat rasmi permohonan Tempahan Penggunaan Stesen Penyelidikan Alami UMT kepada Pengarah PPPL.

ii. Mendapatkan pengesahan Borang Penilaian Awal Risiko Projek/Aktiviti/Program (e-Risk).

iii. Menyediakan senarai nama peserta serta jadual pelaksanaan aktiviti program.

iv. Mengisi dan mengumpulkan Borang Liabiliti (Penyelam) atau Borang Liabiliti (Bukan Penyelam) bagi setiap peserta, mengikut jenis aktiviti yang disertai.

v. Memastikan setiap peserta mengisi dan mengemukakan Borang Deklarasi Kesihatan Lapangan.

vi. Menyediakan surat permohonan kebenaran menjalankan aktiviti di Taman Negeri Terengganu dan/atau Taman Laut, jika berkaitan.

b. Ketua Program/ Pengarah Program atau Penyelia Projek hendaklah mengagihkan tugas dan tanggungjawab kepada pembantu atau petugas yang dilantik mengikut keperluan aktiviti. Selain itu, bot penyelamat hendaklah sentiasa berada dalam keadaan siap sedia dan ditempatkan di lokasi yang sesuai bagi tujuan pemantauan serta memastikan keselamatan peserta sepanjang aktiviti dijalankan.

c. Ketua Program/ Pengarah Program atau Penyelia Projek hendaklah mengetahui lokasi serta kaedah untuk mendapatkan bantuan kecemasan sekiranya berlaku kemalangan atau kecemasan semasa aktiviti air dijalankan.

d. Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek, pensyarah, fasilitator, urusetia atau urusetia keselamatan dan penyelamat air hendaklah memberikan taklimat keselamatan yang lengkap dan mudah difahami kepada semua peserta. Taklimat hendaklah merangkumi peraturan keselamatan

air serta penggunaan dan pemakaian kelengkapan keselamatan yang betul dengan bahasa yang difahami oleh pelawat.

e. Kakitangan yang dilantik hendaklah bertanggungjawab dan mempunyai pengetahuan yang mencukupi berkaitan peserta, pembahagian kumpulan, aktiviti yang akan dijalankan serta tugas dan tanggungjawab yang telah ditetapkan.

f. Kakitangan yang dilantik hendaklah mengutamakan prinsip “Safety First” dalam setiap aktiviti dan memastikan peserta tidak melakukan sebarang aktiviti yang melebihi tahap kemahiran, kemampuan fizikal atau pengalaman mereka.

g. Urusetia keselamatan dan Pembantu aktiviti air (seperti penyelamat air, dive master, anggota bomba dan JPAM) hendaklah mempunyai kemahiran berenang yang mencukupi serta pengetahuan dan keupayaan asas dalam memberikan bantuan atau menyelamatkan mangsa dalam keadaan kecemasan.

h. Kakitangan yang bertanggungjawab hendaklah membuat pemeriksaan dan penilaian terhadap lokasi aktiviti air sebelum program dimulakan. Faktor persekitaran yang perlu diambil kira termasuk keadaan arus, gelombang, kedalaman air, pasang surut serta keadaan persekitaran lain yang boleh menjejaskan keselamatan peserta. Keadaan cuaca dan musim seperti hujan lebat, angin kencang, ribut dan keadaan laut bergelora juga hendaklah diambil kira sebelum dan sepanjang aktiviti dijalankan.



Cuaca mendung pada petang hari berkemungkinan memberi petanda ribut pada malam

i. Kawasan yang telah diisytiharkan sebagai kawasan larangan atau kawasan yang tidak dibenarkan untuk aktiviti air tertentu hendaklah dipatuhi. Ketua Program/ Pengarah Program atau Penyelia Projek hendaklah mendapatkan kebenaran daripada pihak berkuasa, pihak penguat kuasa atau pemilik kawasan berkenaan sebelum menjalankan aktiviti, jika diperlukan.

j. Kakitangan yang ditugaskan hendaklah membawa peralatan dan keperluan keselamatan tambahan yang bersesuaian dengan aktiviti, antaranya bekalan air minuman, mancis atau pemetik api kalis air, lampu suluh, peta, Survival Kit, kotak pertolongan cemas (First Aid Kit) serta alat komunikasi seperti telefon bimbit atau walkie-talkie.

k. Selepas selesai menyediakan keperluan peserta, urus setia hendaklah memastikan pisau, parang, mata kail, gewang serta sebarang objek tajam disimpan dengan selamat dan di tempat yang sesuai. Prosedur yang sama hendaklah dipatuhi semasa mengendalikan atau menyimpan sampel hidupan yang berduri, bersengat atau boleh mendatangkan kecederaan. Sarung tangan hendaklah digunakan apabila diperlukan.

l. Kakitangan pengiring hendaklah sentiasa mengingatkan peserta supaya menjalankan aktiviti mengikut kemampuan diri. Aktiviti air yang menggunakan tenaga secara berterusan tidak boleh dilakukan terlalu lama kerana boleh menyebabkan keletihan, kekejangan otot atau keadaan kecemasan yang lain.

m. Peserta yang kurang mahir berenang atau mempunyai ketakutan terhadap aktiviti air hendaklah dikenal pasti terlebih dahulu. Peserta tersebut hendaklah berada di kawasan air yang mempunyai kedalaman bersesuaian dan masih membolehkan kaki mencecah dasar, serta tidak boleh dipaksa untuk bergerak ke kawasan air yang lebih dalam.

n. Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek, pensyarah, fasilitator, urusetia atau urusetia keselamatan dan penyelamat air juga tertakluk dalam kewajipan memakai jaket keselamatan (Life Jacket) apabila menjalankan aktiviti di dalam atau berhampiran air, khususnya semasa melaksanakan tugas pemantauan atau penyelamatan peserta.

7.2 TANGGUNGJAWAB KAKITANGAN PERUBATAN (Pegawai perubatan atau Pembantu Perubatan)

a. Kakitangan perubatan hendaklah berada di tepi pantai atau dalam bot sepanjang aktiviti air dijalankan sehingga aktiviti selesai bagi memastikan bantuan dan rawatan kecemasan dapat diberikan dengan segera sekiranya berlaku sebarang kecemasan atau insiden.

b. Kakitangan perubatan bertanggungjawab memberikan rawatan awal dan bantuan kecemasan kepada peserta yang memerlukan. Aktiviti air hendaklah ditangguhkan sekiranya kakitangan perubatan yang ditugaskan tiada atau tidak berada dalam keadaan bersedia untuk menjalankan tugas.

c. Kakitangan perubatan hendaklah memastikan kelengkapan perubatan, ubat-ubatan dan peralatan kecemasan yang diperlukan disediakan dan dibawa bersama sepanjang aktiviti. Peralatan tersebut hendaklah termasuk bekalan oksigen perubatan (medical oxygen) dan Alat AED (Automated External Defibrillator) yang bersesuaian untuk digunakan sekiranya berlaku kecemasan atau kecederaan kepada peserta atau kakitangan UMT.



Tangki Medical Oxygen dan Automated External Defibrillator (AED)

d. Kakitangan perubatan hendaklah bertindak dengan segera dan mengikut tahap kecemasan dalam memberikan bantuan serta rawatan awal kepada peserta yang mengalami kemalangan, kecederaan, kesukaran bernafas atau insiden lemas.

e. Kakitangan perubatan tidak dibenarkan meninggalkan lokasi stand-by tanpa kebenaran Ketua Program/ Pengarah Program atau Penyelia Projek. Kakitangan perubatan hendaklah membawa

bersama nombor telefon dan maklumat untuk menghubungi perkhidmatan kecemasan serta fasiliti kesihatan terdekat bagi memudahkan tindakan susulan sekiranya diperlukan.

f. Kakitangan perubatan juga tertakluk bagi pemakaian 'Life Jacket' bagi menjalankan aktiviti penyelamatan di air.

g. Kakitangan perubatan dan petugas yang terlibat hendaklah peka terhadap risiko kesihatan yang boleh berlaku semasa aktiviti selaman, termasuk sakit atau kecederaan pada gegendang telinga, kesukaran menyamakan tekanan (equalization), pening kepala dan gejala lain, khususnya apabila selaman dilakukan pada kedalaman 10 meter atau lebih. Peserta yang mengalami sebarang gejala hendaklah menghentikan selaman dan mendapatkan penilaian serta bantuan yang sewajarnya.

h. Sekiranya peserta atau mangsa perlu dihantar ke hospital atau fasiliti kesihatan menggunakan bot, kakitangan perubatan yang ditugaskan hendaklah turut serta bagi memastikan pemantauan keadaan mangsa dan bantuan perubatan dapat diberikan sepanjang perjalanan.

i. Kakitangan perubatan hendaklah mempunyai kemahiran dan kecekapan dalam melaksanakan tindakan kecemasan berkaitan insiden lemas atau kecemasan pernafasan, termasuk Cardiopulmonary Resuscitation (CPR), bantuan pernafasan (rescue breaths), penggunaan Automated External Defibrillator (AED) dan pertolongan cemas

7.3 TANGGUNGJAWAB KAKITANGAN BOT (Pemandu dan krew bot)

a. Kakitangan bot hendaklah sentiasa bersedia memberikan taklimat keselamatan kepada pengguna sebelum aktiviti dijalankan, khususnya berkaitan pemakaian jaket keselamatan (Life Jacket) dengan betul dan kemas serta arahan keselamatan lain yang berkaitan.

b. Bot penyelamat hendaklah sentiasa berada berhampiran dengan lokasi aktiviti sebelum dan sepanjang aktiviti air dijalankan bagi memastikan tindakan menyelamat dapat dilakukan dengan segera. Selepas aktiviti selesai, bot penyelamat hendaklah kekal dalam keadaan standby sehingga semua peserta selesai meninggalkan kawasan aktiviti. Penyediaan bot penyelamat adalah wajib dan kegagalan menyediakan bot penyelamat adalah tidak dibenarkan untuk meneruskan aktiviti

c. Aktiviti air tidak boleh dimulakan atau diteruskan sekiranya bot penyelamat tidak tersedia atau tidak berada dalam keadaan bersedia untuk menjalankan tugas.

d. Pemandu bot hendaklah sentiasa fokus, berada dalam keadaan bersedia dan mempunyai keupayaan untuk bertindak dengan segera sekiranya berlaku kecemasan sepanjang aktiviti air dijalankan.

e. Bot penyelamat hendaklah dilengkapi dengan peralatan menyelamat yang bersesuaian, antaranya throwing line, buoy ring, pengusung (stretcher) dan peralatan kecemasan lain yang diperlukan bagi memudahkan operasi menyelamat.

f. Pemandu bot hendaklah mempunyai kemahiran dan kecekapan untuk membawa mangsa dengan segera ke lokasi yang telah ditetapkan sebagai titik pertemuan dengan ambulans atau pasukan perubatan, tertakluk kepada keadaan cuaca, keadaan laut dan faktor keselamatan semasa.

7.4. TANGGUNGJAWAB PESERTA PROGRAM AKTIVITI AIR

a. Peserta hendaklah memastikan semua dokumen yang diperlukan telah dilengkapkan sebelum menyertai aktiviti, antaranya:

i. Mengisi Borang Liabiliti (Penyelam) atau Borang Liabiliti (Bukan Penyelam) mengikut jenis aktiviti yang disertai.

ii. Mengisi Borang Deklarasi Kesihatan Lapangan.

b. Peserta wajib memakai jaket keselamatan (Life Jacket) dengan betul dan kemas sepanjang menjalankan aktiviti air, sama ada peserta mahir atau tidak mahir berenang

c. Peserta wajib mematuhi semua arahan keselamatan yang ditetapkan sepanjang program. Sebarang aktiviti di luar perancangan atau tentatif program hendaklah mendapat kebenaran daripada Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek terlebih dahulu serta dilaksanakan dengan bantuan dan pengawasan kakitangan pengiring.

d. Peserta tidak dibenarkan memakai kasut atau pakaian yang berat, ketat, sendat, terlalu labuh atau terlalu longgar sehingga boleh menyukarkan pergerakan badan dan renangan semasa menjalankan aktiviti air

e. Peserta hendaklah memastikan diri berada dalam keadaan sihat sebelum menyertai aktiviti dan memaklumkan kepada urus setia sekiranya tidak sihat, mengalami kecederaan atau tidak mampu meneruskan aktiviti air.

f. Setiap peserta hendaklah memeriksa keadaan dan kefungsian jaket keselamatan (Life Jacket) sebelum digunakan, termasuk tali pengikat, jahitan, bahan pemantul cahaya (reflector), buckle, bahan apungan (foam) dan wisel. Sebarang kerosakan atau masalah hendaklah segera dimaklumkan kepada urus setia dan jaket keselamatan hendaklah ditukar jika perlu.

g. Peralatan tambahan seperti set snorkeling, peralatan kayak, beg bantuan keapungan (buoyancy bag), repair kit dan peralatan berkaitan hendaklah diperiksa dan diuji terlebih dahulu di kawasan air cetek. Pastikan semua peralatan dan aksesori yang diperlukan adalah lengkap, berfungsi dengan baik dan selamat digunakan.

h, Sebelum memulakan aktiviti, semua peserta hendaklah melakukan pemanasan badan (warming up) yang bersesuaian bagi mengurangkan risiko kekejangan otot dan kecederaan.

i. Peserta dilarang berenang secara bersendirian. Sistem “Buddy” dan berkumpulan hendaklah diamalkan dengan memastikan rakan buddy sentiasa berada berdekatan pada jarak yang selamat sepanjang aktiviti dijalankan.

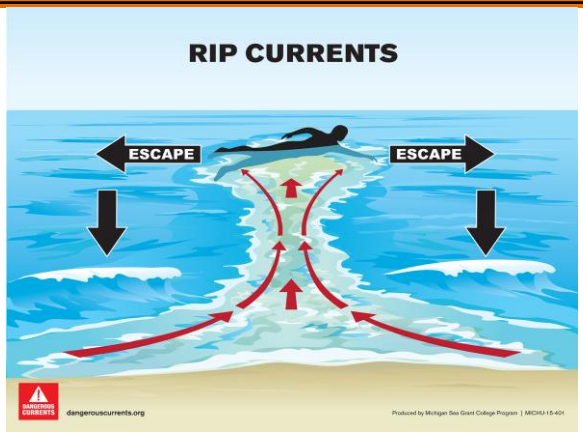
j. Semasa menjalankan aktiviti kayak, peserta hendaklah mengelakkan kawasan berisiko seperti batu karang, kawasan pasang surut (tide), arus deras atau arus tarikan (rip current), kapal, perahu dan halangan lain

k. Peserta hendaklah mengetahui dan memahami cara penggunaan peralatan bantuan kecemasan seperti boya penyelamat (Life Buoy) dan wisel sebelum aktiviti dimulakan.

l. Peserta hendaklah sentiasa mengutamakan keselamatan dan mengelakkan sikap lalai, cuai, tidak mematuhi arahan, terlalu yakin, mementingkan diri atau bergurau secara berlebihan. Peserta hendaklah memberikan perhatian sepenuhnya dan mematuhi arahan sepanjang aktiviti air dijalankan.

m. Peserta hendaklah segera mendapatkan bantuan sekiranya menghadapi masalah atau kecemasan dengan meniup wisel, menjerit atau melambai sebagai isyarat kecemasan kepada petugas atau peserta lain yang berhampiran.

n. Sekiranya dihanyutkan arus menjauhi pantai (rip current) dan bantuan belum tiba, peserta hendaklah kekal tenang dan tidak cuba berenang melawan arus kerana tindakan tersebut boleh menyebabkan keletihan. Sebaliknya, berenang secara selari dengan garis pantai sehingga keluar daripada kawasan arus sebelum berenang kembali ke arah pantai



o. Peserta program dilarang mengikut, mendekati atau meninggalkan kawasan program bersama mana-mana individu yang tidak dikenali tanpa kebenaran daripada Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek bagi mengurangkan risiko keselamatan dan kejadian yang tidak diingini.

7.5 TANGGUNGJAWAB Instructor, Dive Master dan Penyelam Berpengalaman

a. Semasa menjalankan aktiviti air atau selaman SCUBA, setiap bantuan kepada penyelam hendaklah dilakukan dengan mengambil kira aspek keselamatan, keselesaan dan batas peribadi bagi mengelakkan sebarang salah faham atau tuduhan berkaitan gangguan seksual. Pegangan hendaklah dibuat pada bahagian peralatan yang sesuai seperti life jacket, bahagian bahu BCD atau tangki SCUBA, mengikut keadaan dan keperluan bantuan.

b. Sebagai seorang Instructor SCUBA, arahan yang jelas hendaklah diberikan kepada Dive Master serta jadual aktiviti perlu disediakan dan diselaraskan dengan baik bagi memastikan perjalanan program teratur serta pengurusan masa dapat dilaksanakan dengan berkesan.

c. Pemeriksaan hendaklah dilakukan terhadap semua peralatan SCUBA sebelum aktiviti selaman, khususnya bagi penyelam baharu. Perkara ini penting kerana penyelam baharu mungkin masih kurang arif mengenai fungsi, penggunaan dan pemeriksaan keselamatan peralatan SCUBA.

d. Setiap anggota hendaklah mematuhi tentatif dan jadual aktiviti yang telah ditetapkan. Sekiranya perlu, peringatan atau arahan hendaklah diberikan sekurang-kurangnya 15 minit sebelum sesuatu agenda bermula. Bagi seorang Dive Master, pengurusan masa merupakan salah satu aspek penting dalam memastikan aktiviti selaman berjalan lancar dan selamat.

e. Setiap Instructor/ Dive Master dan pembantu penyelam hendaklah sentiasa memastikan tahap kecergasan fizikal dan kesiapsiagaan mental berada pada tahap yang baik bagi membolehkan mereka memberikan bantuan yang berkesan kepada penyelam baharu serta penyelam yang masih kurang mahir dalam aktiviti selaman SCUBA

f. Instructor/ Dive Master dan pembantu penyelam hendaklah sentiasa memantau bacaan Pressure Gauge setiap penyelam sepanjang aktiviti selaman. Sekiranya bacaan tekanan udara didapati tidak munasabah atau mencapai 50 bar, penyelam hendaklah diarahkan untuk menghentikan selaman dan melakukan prosedur naik (ascent) ke permukaan secara terkawal dan selamat

g. Sekiranya berlaku kenaikan tidak terkawal ke permukaan (uncontrolled ascent/“shooting”), tindakan awal yang sesuai hendaklah diambil mengikut prosedur keselamatan dan latihan yang telah ditetapkan. Sekiranya keadaan berpunca daripada masalah inflasi BCD, inflator hose boleh dicabut sekiranya keadaan membenarkannya. Walau bagaimanapun, sekiranya penyelamat tidak mempunyai keupayaan atau berada dalam keadaan yang boleh membahayakan dirinya, keselamatan penyelamat hendaklah diutamakan. Kejadian overshoot juga boleh berlaku akibat kegagalan atau masalah pada sistem BCD yang digunakan.

h. Setiap Dive Master dan Instructor SCUBA hendaklah membawa Dive Knife atau alat pemotong yang sesuai semasa aktiviti selaman sebagai persediaan menghadapi situasi kecemasan, khususnya sekiranya berlaku jerutan atau keterikatan pada tali, tali pancing, jaring atau objek lain di dalam air.

i. Setiap Instructor SCUBA dan Dive Master hendaklah mempunyai kemahiran dan kecekapan dalam melaksanakan tindakan kecemasan berkaitan insiden lemas termasuk Cardiopulmonary Resuscitation (CPR), bantuan pernafasan (rescue breaths) dan prosedur menyelamat dan mengeluarkan mangsa dari air.

8.0 PANDUAN KESELAMATAN DAN TIPS BAGI PENYELAM BAHARU, PENYELAM DALAM LATIHAN OPEN WATER SCUBA DIVER DAN PENYELAM YANG KURANG AKTIF

8.1 Sentiasa mematuhi arahan dan panduan yang diberikan oleh urusetia, Instructor SCUBA dan Dive Master sepanjang aktiviti berlangsung.

8.2 Lakukan senaman regangan dan pemanasan badan yang bersesuaian sebelum memulakan aktiviti selaman bagi mengurangkan risiko kekejangan dan kecederaan otot.

8.3 Pastikan semua prosedur dan kemahiran keselamatan SCUBA yang telah dipelajari semasa kelas sentiasa diingati dan diamalkan sebelum serta semasa melakukan selaman.

8.4 Jangan panik semasa berada di permukaan atau di dalam air. Keadaan panik boleh menyebabkan pernafasan menjadi lebih cepat dan tidak terkawal, sekali gus meningkatkan penggunaan udara serta mempercepatkan pengurangan bekalan udara dalam tangki SCUBA.

8.5 Amalkan teknik equalization secara berkala dan lakukan sebelum berasa tidak selesa atau mengalami tekanan pada gegendang telinga. Jangan menunggu sehingga sakit atau tekanan terasa kuat sebelum melakukan equalization.

8.6 Semasa aktiviti SCUBA, bernafas secara perlahan, normal dan terkawal melalui mulut menggunakan regulator. Bagi aktiviti snorkeling, gunakan teknik pernafasan yang sesuai dengan peralatan yang digunakan.

8.7 Pastikan jumlah weight yang digunakan adalah bersesuaian dengan keadaan penyelam, peralatan, jenis wetsuit dan keadaan air. Pemberat yang berlebihan boleh menjejaskan kawalan buoyancy dan keselamatan penyelam.

8.8 Penyelam yang telah lama tidak melakukan aktiviti SCUBA digalakkan menjalani Scuba Refresher / Refresher Session sebelum melakukan selaman bagi mengembalikan kemahiran, pengetahuan dan keyakinan terhadap penggunaan peralatan serta prosedur keselamatan.

8.9 Kawalan pernafasan dan penggunaan paru-paru serta renangan yang betul merupakan antara faktor penting dalam mengawal buoyancy. Penyelam hendaklah mengamalkan pernafasan secara perlahan dan terkawal bagi membantu mengekalkan buoyancy yang stabil.

8.10 Penyelam yang berambut panjang hendaklah mengikat atau menyisip rambut dengan kemas bagi mengelakkan helaian rambut mengganggu pemakaian mask dan menyebabkan kebocoran atau kemasukan air ke dalam mask.

8.11 Penyelam yang mempunyai tubuh yang kurang berlemak atau mudah berasa sejuk digalakkan menggunakan wetsuit yang bersesuaian bagi membantu mengekalkan suhu badan dan mengurangkan risiko hypothermia.

8.12 Sekiranya mengalami kekejangan otot semasa berada di dalam atau di permukaan air, kekalkan ketenangan, maklumkan kepada buddy atau Dive Master dan lakukan regangan otot secara terkawal.. Jangan meneruskan selaman sekiranya keadaan masih tidak selamat.

8.13 Sentiasa memberikan perhatian dan mengikuti arahan Instructor SCUBA semasa sesi pembelajaran, latihan kemahiran dan taklimat keselamatan.

8.14 Elakkan melakukan selaman atau berada di kawasan yang dipenuhi buih udara, khususnya berhampiran permukaan atau sumber gelembung yang kuat, kerana keadaan tersebut boleh menjejaskan kestabilan buoyancy, jarak penglihatan dan orientasi penyelam.

8.15 Sekiranya menggunakan tali, turun ke dasar secara terkawal dan mengikut giliran buddy team yang telah ditetapkan. Elakkan berebut atau turun secara serentak bagi memastikan pergerakan penyelam lebih teratur dan selamat.

8.16 Banyakkan membaca dan mengulang kaji modul, nota serta bahan pembelajaran SCUBA bagi meningkatkan pengetahuan dan membantu persediaan menghadapi ujian teori.

9.0 PANDUAN KESELAMATAN DALAM PERANCANGAN AKTIVITI SELAMAN

9.1 Bagi menjamin keselamatan penyelam, setiap aktiviti selaman hendaklah dirancang dengan rapi, sistematik dan teliti bagi menjamin kelancaran pelaksanaan program. Perancangan yang sistematik amat penting khususnya dalam aktiviti penyampelan bawah air, perlesenan SCUBA dan selaman teknikal bagi memastikan penyelam mendapat tempoh rehat yang mencukupi, penggunaan tangki udara dapat diurus dengan baik dan tugasan penyampelan dapat dilaksanakan dengan selamat serta berkesan.

a) Beberapa faktor perlu diambil kira sebelum menentukan tarikh, masa dan kawasan selaman:

i. Faktor Cuaca: Keadaan cuaca merupakan antara faktor utama yang perlu diberi perhatian sebelum sesuatu aktiviti selaman dilaksanakan. Keadaan cuaca yang tidak sesuai boleh menjejaskan jarak penglihatan, keadaan permukaan air, arus dan keselamatan penyelam. Sebagai contoh:

- Elakkan aktiviti selaman pada musim tengkujuh, khususnya dalam tempoh November hingga Februari serta tertakluk kepada keadaan cuaca dan ramalan semasa.
- Aktiviti selaman hendaklah dibatalkan atau ditangguhkan sekiranya keadaan cuaca tidak mengizinkan atau berpotensi menjejaskan keselamatan peserta.
- Ramalan cuaca dan keadaan laut hendaklah sentiasa disemak sebelum aktiviti dan dipantau sepanjang tempoh pelaksanaan selaman.

ii. Faktor pasang surut: Keadaan pasang surut perlu diambil kira bagi memastikan masa dan lokasi selaman yang ditetapkan adalah sesuai serta selamat, khususnya bagi kawasan yang dipengaruhi oleh arus pasang surut. Sebagai contoh:

- Elakkan aktiviti selaman semasa peralihan pasang surut dalam tempoh yang singkat bagi mengurangkan risiko arus yang kuat dan tidak menentu
- Jadual pasang surut hendaklah dirujuk dan diselaraskan dengan jadual aktiviti selaman bagi menentukan masa yang paling sesuai dan selamat.
- Keadaan arus di kawasan selaman hendaklah dinilai oleh Instructor atau Dive Master sebelum penyelam memasuki air.
- Sebaiknya, aktiviti selaman dilaksanakan pada waktu air pasang maksimum (pasang mati) atau air surut minimum (surut mati), tertakluk kepada keadaan cuaca, arus dan faktor keselamatan di kawasan selaman.



Rujuk Buku Pasang Surut Tahunan sebelum merancang dan melaksanakan aktiviti.

iii. Faktor topografi dan kawasan berstruktur objek: Topografi dan struktur objek di kawasan selaman perlu diberi perhatian kerana bentuk muka bumi dasar laut yang berbeza boleh mempengaruhi tahap kesukaran selaman, keadaan arus, jarak penglihatan, navigasi serta keselamatan penyelam, khususnya bagi penyelam baharu atau kurang berpengalaman. Faktor ini turut merangkumi kawasan yang mempunyai bangkai kapal, tukun, terumbu karang dan struktur buatan manusia, yang berpotensi meningkatkan tahap kesukaran serta risiko kepada penyelam. Sebagai contoh:

a. Kawasan tebing berbatu merupakan antara kawasan yang berisiko dan kurang sesuai untuk penyelam baharu atau kurang berpengalaman. Selaman di kawasan tersebut hendaklah dilaksanakan dengan pengawasan dan bimbingan Instruktor/ Dive Master atau penyelam yang berpengalaman.

b. Pengawasan yang sama hendaklah diberikan bagi selaman di kawasan yang mempunyai topografi selat, terumbu atau struktur dasar laut yang kompleks. Sebaiknya, penyelam baharu dibiasakan terlebih dahulu dengan kawasan yang lebih terlindung dan mempunyai topografi yang lebih mudah, seperti kawasan berbentuk teluk, sebelum didedahkan kepada kawasan selaman yang lebih mencabar.



Topografi selat yang sempit antara kepulauan atau kawasan terumbu boleh menghasilkan arus yang kuat dan deras, khususnya ketika perubahan pasang surut.

c. Kawasan berstruktur seperti tukun, termasuk tukun konkrit, tukun kenderaan, tukun kapal dan bot serta sebagainya, hendaklah diberi perhatian khusus. Bilangan penyelam di kawasan tersebut perlu dihadkan dan dipantau bagi mengelakkan kesesakan serta mengurangkan risiko penyelam tersangkut atau terperangkap pada struktur tukun, yang boleh membahayakan keselamatan penyelam.



a. Tukun Konkrit



b. Tukun Kenderaan

d. Setiap penyelam hendaklah sentiasa berwaspada dan berhati-hati apabila menyelam di kawasan yang dipenuhi “soft coral” (karang lembut) kerana kawasan tersebut lazimnya boleh dipengaruhi oleh arus yang deras..

e.



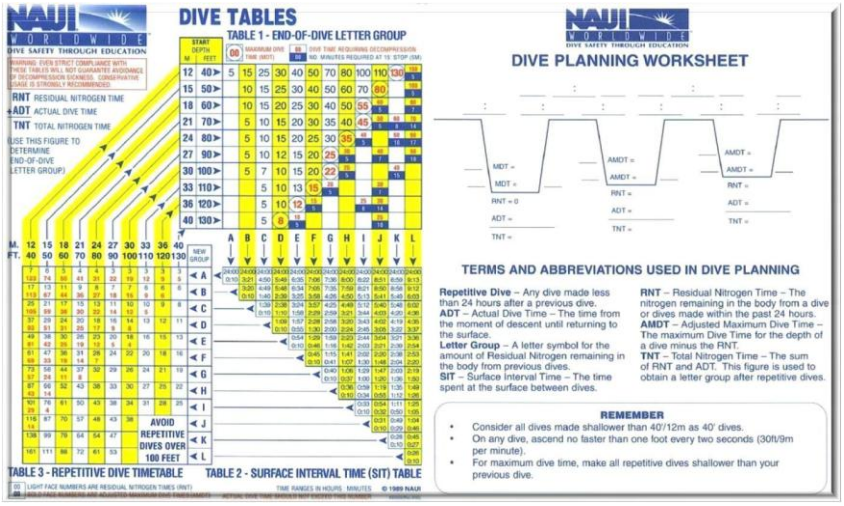




Karang jenis “soft coral” (karang lembut) mempunyai struktur fizikal yang fleksibel dan mudah lentur, membolehkannya menyesuaikan diri serta hidup dengan lebih baik di kawasan yang mempunyai arus air yang kuat

9.2 Kawasan yang telah ditetapkan untuk kajian, latihan selaman, kerja lapangan dan aktiviti berkaitan hendaklah dikenal pasti dan direkodkan terlebih dahulu, termasuk koordinat lokasi, kedalaman, keadaan topografi, arus, jarak penglihatan serta keadaan persekitaran. Sekiranya kawasan tersebut belum diketahui atau kurang dikenali oleh penyelam, pandangan dan bantuan daripada penyelam yang arif serta berpengalaman dengan kawasan berkenaan (local diver) hendaklah diperoleh. Sebagai langkah awal, selaman tinjauan (Discover dive) boleh dilaksanakan bagi mengenal pasti kesesuaian lokasi selaman.

9.3 Jadual selaman atau “Dive Table/Dive Planning” hendaklah dirancang dan ditentukan terlebih dahulu sebelum sesuatu aktiviti selaman dilaksanakan. Perancangan ini penting bagi memastikan kedalaman dan tempoh selaman, masa dasar (bottom time), had tanpa henti (no-decompression limit), kadar penggunaan udara serta tempoh dan keperluan hentian keselamatan dapat ditentukan dengan sewajarnya. Sebagai langkah penambahbaikan dari aspek keselamatan, setiap penyelam disarankan mempunyai dan menggunakan “Dive Computer” yang bersesuaian sepanjang aktiviti selama. Walau bagaimanapun, Dive Computer hendaklah digunakan sebagai alat bantuan perancangan dan pemantauan, bukan menggantikan latihan, prosedur keselamatan dan arahan Instructor atau Dive Master.



Penggunaan "Dive Table" hendaklah dipatuhi dan dirujuk dengan teliti sebelum serta semasa merancang setiap aktiviti selaman

9.4 Jumlah penyelam yang ditugaskan hendaklah bersesuaian dengan jenis, skop dan beban tugasan yang perlu dilaksanakan. Tugasan yang terlalu banyak atau melebihi kemampuan penyelam boleh menyebabkan keletihan dan tekanan (stres), seterusnya menjejaskan tahap tumpuan, pertimbangan dan kawalan diri ketika menyelam. Keadaan ini boleh meningkatkan risiko kesilapan, kecuaian dan insiden keselamatan semasa melaksanakan tugasan di bawah air. Walaubagimanapun, nisbah umum bagi agihan tugas oleh Instructor/ Dive master atau penyelam berpengalaman bagi memantau penyelam adalah seperti berikut:

a. Sesi Perlesenan SCUBA:

- Maksimum 6 orang peserta boleh ditempatkan dalam satu kumpulan yang dikendalikan atau dipantau oleh seorang Instruktor, tertakluk kepada jenis latihan dan keadaan selaman.
- Bagi kumpulan yang melebihi 6 orang peserta, seorang Dive Master tambahan hendaklah disediakan bagi setiap tambahan sehingga 2 orang peserta.

b. Kerja Amali Lapangan dan Aktiviti Penyampelan bawah air:

- Bagi kerja lapangan dan aktiviti penyampelan, agihan penyelam hendaklah ditentukan berdasarkan jenis dan jumlah sampel, peralatan yang digunakan, tempoh kerja bawah air, kedalaman serta tahap kesukaran tugasan.
- Setiap kumpulan hendaklah terdiri daripada maksimum empat (4) orang penyelam dan dipantau oleh sekurang-kurangnya seorang (1) Dive Master atau penyelam berpengalaman yang bertanggungjawab memantau keselamatan serta memastikan tugasan penyampelan dilaksanakan dengan selamat dan mengikut perancangan
- Penyelam hendaklah dibahagikan kepada kumpulan atau buddy team berdasarkan tugasan yang telah ditetapkan.
- Seorang Dive Master atau penyelam berpengalaman hendaklah ditugaskan untuk mengenal pasti setiap peserta dalam kumpulan serta memastikan bilangan penyelam adalah mencukupi dan selaras dengan agihan yang ditetapkan. Selain itu, beliau hendaklah sentiasa memberi perhatian terhadap keadaan, pergerakan dan tahap keselamatan setiap penyelam sepanjang aktiviti selaman.
- Beban tugasan hendaklah juga mengambil kira tempoh selaman, penggunaan udara, kedalaman, jarak perjalanan bawah air, peralatan yang dibawa dan keadaan arus

10.0 TATACARA PEMAKAIAN 'LIFE JACKET'

a. Longgarkan semua tali pengikat (strap) pada 'Life Jacket' sebelum memakainya.
b. Masukan tangan kanan dan pegang bahagian hadapan 'Life Jacket' dahulu
c. Tangan kiri dibengkokkan dan masukkan siku sehingga melepasi tangan

d. Zipkan (jika ada) dan masukan semua lock pada ‘buckle’ yang sedia ada termasuk di celeh kelengkang
e. Kemaskan pemasangan mengikut bentuk badan dan jangan biarkan tali strap terjurai dengan mengikat dengan kemas semua tali strap







LIFE JACKET

Life Jacket membuat anda terus terapung samada di tasik, sungai, kolam dan kawasan air yang lain. Pakai dengan betul dan kemas agar ia berfungsi dengan baik



11.0 PERATURAN DAN KESELAMATAN BERKENAAN ATIVITI KAYAK

11.1 Peraturan ini disediakan bagi memastikan semua aktiviti berkayak di SPAM dan SPAP dilaksanakan secara selamat, terkawal dan teratur, serta mematuhi keperluan dan amalan keselamatan bagi aktiviti rekreasi air.

11.2 Peraturan ini terpakai kepada semua pengguna kayak di SPAM dan SPAP, termasuk pelajar, pensyarah, penyelidik, peserta program, kakitangan UMT dan pihak luar yang menggunakan kemudahan serta fasiliti berkayak di stesen berkenaan.

11.3 Penganjur program hendaklah melantik jurulatih atau demonstrator kayak yang mempunyai kelayakan dan kompetensi yang bersesuaian. Jurulatih atau demonstrator hendaklah memastikan taklimat keselamatan diberikan sebelum aktiviti dan pemantauan keselamatan dilaksanakan sepanjang aktiviti berlangsung.

1.4 Semua peserta hendaklah berada dalam keadaan sihat, cergas dan sesuai untuk menjalankan aktiviti berkayak serta memahami risiko yang berkaitan, termasuk risiko lemas, kayak terbalik, perlanggaran dan kecederaan. Peserta yang tidak sihat atau mempunyai keadaan kesihatan yang boleh menjejaskan keselamatan diri hendaklah mendapatkan pengesahan yang sewajarnya sebelum menyertai aktiviti.

11.5 Taklimat keselamatan WAJIB diberikan sebelum aktiviti bermula oleh jurulatih atau demonstrator yang dilantik. Taklimat hendaklah merangkumi sekurang-kurangnya:

- Teknik asas berkayak dan pengendalian kayak;
- Cara pemakaian dan penggunaan Personal Flotation Device (PFD);
- Prosedur sekiranya kayak terbalik atau peserta terjatuh ke dalam air;
- Prosedur kecemasan dan penyelamatan;
- Pelan pergerakan serta kawasan yang dibenarkan; dan
- Arahan komunikasi dan isyarat keselamatan semasa aktiviti.

11.6. Semua peserta WAJIB memakai Personal Flotation Device (PFD)/jaket keselamatan yang bersesuaian dengan saiz dan berat badan sepanjang aktiviti. PFD hendaklah berada dalam keadaan baik, tidak koyak atau rosak serta mempunyai klip, buckle dan tali pengikat yang berfungsi dengan baik. PFD hendaklah dipakai dan diketatkan dengan sempurna.

11.7 ebelum aktiviti dimulakan, setiap peserta hendaklah menjalankan pemeriksaan dan uji lari kayak

selama sekurang-kurangnya 10 minit di kawasan cetek yang selamat, seperti kawasan air pada paras pinggang, bagi memastikan kayak berada dalam keadaan baik, stabil dan sesuai digunakan. Sebarang kerosakan atau ketidakstabilan hendaklah dilaporkan kepada jurulatih sebelum aktiviti diteruskan.

11.8 Peserta hendaklah:

- Mengekalkan jarak keselamatan yang sesuai antara kayak bagi mengelakkan perlanggaran;
- Memberi perhatian dan mengelakkan perlanggaran dengan bot atau aktiviti air lain;
- Sentiasa berada dalam kumpulan dan tidak berkayak secara bersendirian atau meninggalkan kumpulan tanpa kebenaran jurulatih;
- Mematuhi semua arahan dan panduan yang diberikan oleh jurulatih, demonstrator atau petugas keselamatan; dan
- Sentiasa memakai PFD dengan betul sepanjang berada di dalam atau berhampiran kawasan air.

11.9 Larangan:

- Keluar daripada zon atau kawasan berkayak yang telah ditetapkan;
- Mengabaikan atau tidak mematuhi arahan jurulatih, demonstrator atau petugas keselamatan;
- Menanggalkan PFD semasa aktiviti berlangsung;
- Berkayak secara bersendirian atau meninggalkan kumpulan tanpa kebenaran;
- Melakukan aksi atau pergerakan kayak yang boleh membahayakan diri sendiri atau peserta lain; dan
- Menggunakan kayak atau peralatan keselamatan dengan cara yang boleh menyebabkan kerosakan atau membahayakan pengguna lain.

11.10 Nisbah pengawasan hendaklah seorang (1) jurulatih atau demonstrator bagi maksimum lapan (8) orang peserta. Jurulatih hendaklah mempunyai sijil atau pengesahan kompetensi yang bersesuaian dalam keselamatan air dan latihan Search and Rescue (SAR) atau kelayakan setara.

11.11 Demonstrator pula hendaklah mempunyai kelayakan kayak sekurang-kurangnya Bintang 2 atau kelayakan setara yang diiktiraf oleh agensi/organisasi berkaitan.

11.12 Sekiranya jumlah peserta melebihi nisbah yang ditetapkan, jurulatih atau demonstrator tambahan hendaklah disediakan bagi memastikan tahap pengawasan dan keselamatan peserta sentiasa mencukupi.

11.13 Bot pengiring (Rescue Boat) hendaklah disediakan sepanjang aktiviti berkayak sebagai sokongan pemantauan dan tindakan kecemasan. Bot tersebut hendaklah dikendalikan oleh jurumudi (boatman) yang kompeten dan dilengkapi dengan peralatan keselamatan serta penyelamatan yang bersesuaian.

11.14 Aktiviti berkayak tidak dibenarkan dimulakan sekiranya bot pengiring yang ditetapkan tidak tersedia, kecuali aktiviti tersebut telah dinilai dan diluluskan berdasarkan kaedah kawalan keselamatan alternatif yang bersesuaian.

11.15. Aktiviti berkayak hendaklah dilaksanakan dalam lingkungan 200 meter dari pantai SPAM/SPAP dan tidak melepasi boya atau penanda kawasan yang telah ditetapkan. Peserta tidak dibenarkan keluar daripada kawasan tersebut tanpa kebenaran jurulatih dan penilaian keselamatan terlebih dahulu.

11.16 Setiap peserta bertanggungjawab memastikan peralatan kayak digunakan dengan cermat dan mengikut kaedah penggunaan yang betul. Selepas aktiviti, peserta hendaklah:

- Membilas kayak dan PFD dengan air tawar;
- Memastikan peralatan berada dalam keadaan bersih dan baik; dan
- Memulangkan kayak serta peralatan ke lokasi penyimpanan yang telah ditetapkan.

11.17 Sebarang kerosakan peralatan kayak akibat kecuaian perlu diganti oleh pengguna

11.18 Sekiranya berlaku kecemasan, maklumkan segera kepada jurulatih atau bot pengiring dan ikuti arahan penyelamatan. Gunakan peralatan keselamatan yang disediakan bagi memudahkan operasi menyelamat.



12.0 PERATURAN DAN KESELAMATAN BERKENAAN PENDAKIAN DAN RESTAS HUTAN (JUNGLE TRACKING) DI KAWASAN PULAU

12.1 Semua peserta hendaklah mendapatkan kebenaran daripada pihak penyelia operasi SPAM atau SPAP yang bertugas

12.2 Semua peserta hendaklah menghadiri taklimat keselamatan berkaitan laluan, keadaan muka bumi, cuaca, risiko hidupan liar, peralatan dan prosedur kecemasan sebelum aktiviti bermula.

12.3 Peserta hendaklah memastikan tahap kecergasan fizikal adalah bersesuaian dengan jarak, tempoh dan tahap kesukaran laluan yang akan dilalui.

12.4 Peserta hendaklah sentiasa bergerak dalam kumpulan dan tidak dibenarkan meninggalkan kumpulan atau bergerak bersendirian tanpa kebenaran Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek.

12.5 Semua peserta hendaklah mematuhi arahan ketua kumpulan, jurupandu, malim atau pegawai bertugas sepanjang aktiviti berlangsung.

12.6 Peserta hendaklah sentiasa mengikuti laluan atau trek yang telah ditetapkan dan dilarang mengambil jalan pintas atau memasuki kawasan yang tidak dibenarkan.

12.7 Peserta hendaklah memakai pakaian yang sesuai untuk aktiviti hutan, kasut bertapak baik, pakaian berlengan panjang dan seluar panjang serta menggunakan sarung kaki

12.8 Peserta hendaklah membawa air minuman secukupnya, wisel dan telefon bimbit

12.9 Peserta hendaklah memastikan pengambilan air dan makanan yang mencukupi serta berehat secara berkala bagi mengelakkan keletihan, dehidrasi dan kekejangan otot.

12.10 Peserta hendaklah sentiasa berwaspada terhadap tanah dan batu yang licin, akar pokok, cerun, lubang, dahan reput, pokok tumbang dan kawasan berlumpur, khususnya selepas hujan. Risiko seperti jalan licin, pokok rosak dan cerun merupakan antara hazard yang dikenal pasti dalam aktiviti hutan.

12.11 Peserta hendaklah tidak mengganggu, menyentuh atau menghampiri hidupan liar, serangga dan tumbuhan yang tidak dikenali serta hendaklah memaklumkan kepada jurupandu sekiranya terdapat ancaman hidupan lia

12.12 Peserta dilarang memakan buah, tumbuhan atau bahan daripada hutan yang tidak dikenal pasti serta tidak dibenarkan meminum air daripada sumber semula jadi tanpa pengesahan keselamatan.

12.13 Aktiviti hendaklah ditangguhkan atau dihentikan sekiranya berlaku hujan lebat, ribut, angin kencang, banjir, kepala air atau keadaan laluan yang boleh membahayakan keselamatan peserta.

12.14 Peserta hendaklah mengambil kira faktor keterpencilan kawasan pulau, perubahan cuaca, pasang surut, keadaan pantai, ketersediaan komunikasi dan tempoh mendapatkan bantuan kecemasan. Pergerakan keluar dan masuk kawasan hutan hendaklah direkodkan dan diselaraskan dengan pihak pengurusan.

12.15 Sekiranya tersesat atau berlaku kecemasan, peserta hendaklah berhenti, bertenang, kekal bersama kumpulan, berada di lokasi yang selamat, menggunakan wisel atau alat komunikasi dan menunggu bantuan. Peserta tidak dibenarkan bergerak secara bersendirian tanpa arah yang jelas.

12.16 Bagi setiap aktiviti pendakian dan rentas hutan di kawasan pulau, kakitangan perubatan atau petugas pertolongan cemas hendaklah disediakan secara standby di SPAM atau SPAP sepanjang tempoh aktiviti berlangsung bagi memberikan bantuan awal sekiranya berlaku kecederaan, kecemasan kesihatan atau keperluan rawatan peserta.

12.17 Setiap kumpulan pendakian dan rentas hutan juga hendaklah membawa sekurang-kurangnya satu (1) kotak pertolongan cemas (First Aid Kit) yang lengkap dan bersesuaian dengan risiko aktiviti.

12.18 Peserta hendaklah menggunakan tali keselamatan atau tali bantuan (safety rope) yang disediakan oleh pihak penganjur semasa melalui kawasan yang curam, licin, berbatu atau mempunyai risiko jatuh





13.0 AMARAN KESELAMATAN TERHADAP RISIKO JANGKITAN PENYAKIT BAWAAN DAN MASALAH KESIHATAN

13.1 Jaga kebersihan diri dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih, khususnya sebelum makan, selepas menggunakan tandas dan selepas menjalankan aktiviti luar.

13.2 Elakkan meminum air yang tidak dirawat atau daripada sumber yang tidak disahkan selamat kerana berisiko tercemar seperti jangkitan Leptospirosis (kencing tikus) serta penyakit bawaan air yang lain. Pastikan hanya menggunakan air yang telah dirawat dan disahkan selamat untuk diminum.

13.3 Pastikan makanan dan minuman sentiasa disimpan dalam bekas bertutup dan terlindung daripada ancaman tikus, lipas, lalat dan haiwan perosak lain. Elakkan pengambilan makanan atau minuman yang tercemar, rosak, berbau atau telah terdedah terlalu lama, bagi mengurangkan risiko keracunan makanan serta jangkitan penyakit.

13.4 Gunakan bahan penghalau serangga (insect repellent) yang bersesuaian bagi mengurangkan risiko gigitan nyamuk, kutu, pepijat dan serangga lain.

13.5 Sebarang luka, luka terbuka atau melecet hendaklah ditutup dengan sempurna bagi mengelakkan pencemaran dan jangkitan.

13.6 Pengguna yang mengalami demam, muntah, cirit-birit, ruam, batuk, sesak nafas atau gejala penyakit berjangkit hendaklah memaklumkan kepada Ketua Program / Pengarah Program atau

Penyelia Projek dan kakitangan perubatan dengan segera dan mengelakkan aktiviti berkumpulan sehingga mendapat nasihat yang sewajarnya.

13.7 Sekiranya berlaku gigitan atau sengatan haiwan/serangga, segera laporkan kepada Ketua Program / Pengarah Program atau Penyelia Projek dan kakitangan perubatan dan dapatkan rawatan atau pemeriksaan perubatan jika diperlukan.

13.8 Sisa makanan, sampah dan bahan buangan hendaklah diuruskan dan dilupuskan dengan sempurna serta disimpan di dalam tong sampah yang kukuh, bertutup dan berkunci bagi mengelakkan pembiakan lalat serta mengurangkan risiko pencemaran dan tarikan haiwan perosak atau hidupan liar seperti tikus, lipas, biawak dan monyet.

13.9 Jangan memasuki kawasan yang dikenal pasti berisiko atau mempunyai notis amaran kesihatan seperti saliran yang berkait dengan sisa kumbahan

13.10 Pihak pengurusan Stesen Penyelidikan Alami UMT hendaklah memastikan kemudahan sanitasi, tandas, tempat penyediaan makanan dan kawasan penginapan sentiasa bersih dan diselenggara.

13.11 Sekiranya berlaku kejadian yang disyaki melibatkan wabak atau penyakit berjangkit, aktiviti hendaklah dihentikan sementara dan tindakan lanjut hendaklah dibuat berdasarkan nasihat pegawai perubatan serta pihak berkuasa kesihatan yang berkaitan.

