

Tip Keselamatan Apabila Membuat Aktiviti 'Hiking'

1. Dapatkan maklumat cuaca dari Jabatan Kaji Cuaca tempatan sebelum keluar *hiking*.
2. Rancang dan berikan peruntukan masa tertentu untuk *hiking* iaitu diantara jam 6 pagi hingga 6 petang.
3. Pastikan diri awda dalam keadaan sihat.
4. Elakkan berseorangan melakukan *hiking*.
5. Pakai pakaian yang bersesuaian seperti kasut, seluar, baju dan topi.
6. Bawa telefon bimbit, peta, kompas, *whistle*, *torch light* dan *first aid kit* untuk kegunaan kecemasan.
7. Minum banyak air dan bawa air secukupnya.
8. Jangan sesekali keluar dari trek jalan bagi mengelakkan sesat.
9. Pilih trek *hiking* yang sesuai dengan kemampuan awda.
10. Maklumkan rakan atau saudara sebelum melakukan hiking.
11. Bawa sedikit makanan bagi mengekalkan tenaga.
12. Jangan menganggap *hiking* satu perlumbaan, ambil masa rehat jika perlu.
13. Berawas terhadap keadaan sekeliling terutama keadaan muka bumi seperti tanah susur, curam, licin dan sebagainya.
14. Begitu juga berawas terhadap binatang buas dan berbisa seperti ular, penyengat, babi hutan, beruang dan sebagainya.

