berikut bahaya yang mengintai pendaki sekaligus cara mengantisipasinya:

Lecet

Galih berkata kalau salah satu kecelakaan yang sering terjadi di kalangan pendaki pemula ialah kaki lecet, yang bisa disebabkan dari kesalahan pemilihan dan pemakaian sepatu, kaos kaki, sampai sendal gunung.

Banyak pendaki pemula, kata Galih, yang mengira kalau sendal gunung dipakai untuk mendaki gunung. Padahal mendaki gunung yang aman dan nyaman ialah dengan memakai sepatu.

"Sendal gunung itu fungsinya dipakai saat istirahat, agar kaki bisa bernapas, jangan dipakai saat berjalan," kata Galih.

Perpaduan sepatu dan kaos kaki yang kurang sesuai juga bisa membuat kaki lecet. Pakailah sepatu gunung, karena sesuai namanya memang diperuntukkan naik gunung.

"Pilih sepatu yang satu nomor di atas ukuran normal, atau yang sekiranya tak kesempitan saat kaki memakai kaos kaki. Sebelum beli, coba di toko. Rasakan apakah jari kaki bisa menekuk dengan nyaman untuk melangkah," ujarnya.

Terkilir

Pemakaian alas kaki yang tidak tepat juga bisa membuat kecelakaan berupa terkilir. Ditambah lagi dengan kurangnya pemahaman tentang medan dan musim saat pendakian.

Salah satu cara agar beban tubuh teralokasikan dengan merata saat melangkah di pendakian ialah dengan menggunakan trekking pole atau tongkat. Bisa juga menggunakan batang kayu tak terpakai yang ditemukan.

Melangkah dengan trekking pole di tangan bisa mengurangi beban di kaki, sehingga tenaga bisa lebih hemat.

Kedinginan

Cuaca dingin tak melulu mendatangkan kesejukan. Jika tanpa persiapan, bisa saja membuat tubuh hipotermia.

Kedinginan bisa disebabkan beberapa hal, mulai dari kesalahan pemilihan musim, kesalahan pemilihan pakaian, dan kekurangan gizi.

"Saat bisa makan dan minum, konsumsilah hal-hal yang bergizi dan memberikan tenaga, jangan melulu mi instan," kata Galih.

la juga mengatakan kalau pemilihan pakaian yang tepat bisa menangkal kasus kedinginan sampai hipotermia di gunung.

"Dalam perjalanan, banyak pendaki yang sudah memakai jaket lengkap, tapi lalu membukanya saat istirahat. Itu metode yang kurang tepat. Seharusnya saat jalan justru pakaiannya harus ringan agar tak gerah, lalu pas istirahat memakai jaket agar panas tubuh tak hilang," ujarnya.

Jangan lupa juga, kata Galih, untuk selalu mengganti atau menjemur baju yang berkeringat saat bisa istirahat agar tak masuk angin. Toko peralatan pendakian biasanya memiliki beragam pilihan baju atau celana yang bahannya mudah dikeringkan.

Kekurangan oksigen

Sama seperti kedinginan, kekurangan oksigen juga bisa menjadi kecelakaan bagi pendaki pendaki pemula.

"Semakin tinggi gunung, semakin tipis oksigen. Setiap kenaikan 1.000 meter, oksigen berkurang 10 persen. Gejala kekurangan oksigen ialah pusing sampai muntah," kata Galih.

Pendaki wajib tahu kondisi badannya sebelum pendakian, sehingga bisa menyiapkan obat-obatan pribadi.

Bagi yang belum terbiasa mendaki lebih dari satu jam juga sebaiknya berlatih dengan naik gunung yang di bawah 1.000 meter. Jika stamina sudah teruji, tak ada salahnya memulai perjalanan ke gunung yang lebih tinggi

Gengsi istirahat

Tak akan lari gunung dikejar, begitu pesan Galih. Tak perlu pamer paling cepat sampai puncak, kalau hanya mendatangkan bahaya.

"Orang Nepal yang saya temui saat pendakian di sana berpesan kalau mendaki gunung tidak boleh sambil berjalan cepat, karena kadar oksigen kan semakin menipis," kata Galih yang juga mengacu pada poin ke-empat.

Galih menghitung, setiap pendakian 1 jam sebaiknya beristirahat selama sepuluh menit. Kalau haus, bisa minum air satu teguk. Kalau masih haus, lanjutkan tegukan kedua, jadi jangan langsung meneguk banyak agar tak boros dan malah terbuang sebagai keringat.

"Sebelum naik gunung, latihlah diri seakan naik gunung di rumah. Biasakan makan dan minum dengan apa yang hendak dikonsumsi di gunung. Olahraga ringan, misalnya turun naik tangga," kata Galih.

"Orang Nepal juga menyebut kalau gunung itu memilih orang yang patut mendakinya. Kalau datang dengan alasan ingin menikmati keagungan Tuhan dan

disertai persiapan yang cukup, seharusnya naik gunung bukan lagi hal yang menakutkan," pungkasnya.

Manajemen Resiko dalam Pendakian Manajemen Resiko dalam pendakian

Belakangan ini mendaki gunung merupakan kegiatan alam yang menjadi sebuah tren. Tren ini tentu memiliki dampak yang positif dimana setiap orang yang mendaki akan mengenal lebih jauh lagi mengenai gunung dan seisinya, selain itu peningkatan pendaki yang terjadi karena tren ini tentu meningkatkan perekonomian di sekitar wilayah basecamp pendakian. Selain dampak positif yang dihasilkan, tren mendaki gunung ini pun tak luput dari dampak negatif yaitu dimana kita sering mendengar kabar-kabar duka yang disebabkan oleh para pendaki yang teledor atau yang tidak memenuhi standar manajemen perjalanan yang benar. Selain itu maraknya tren mendaki ini juga menyebabkan kerusakan pada ekosistem gunung itu sendiri, yang mana para pendaki yang tidak bertanggung jawab tidak mau membawa turun sampah.

Pada artikel kali ini kita akan terfokus pada satu topik, yaitu Manajemen Resiko saat melakukan pendakian.

Pendakian yang baik adalah pendakian yang direncanakan dan dipersiapkan dengan matang. Ancaman bahaya eksternal seperti cuaca dan medan lalu ancaman internal seperti kondisi psikologis dan kekuatan fisik akan menghambat bahkan membahayakan perjalanan itu sendiri jika suatu pendakian tidak direncanakan dan dipersiapkan dengan baik. Percencanaan dan persiapan yang baik menjadi dasar dari manajemen resiko. Ancaman eksternal dan internal bisa ditanggulangi atau dikurangi jika pendakian direncanakan dan dipersiapkan dengan matang.

Ada beberapa hal yang harus dipenuhi jika ingin suatu perjalanan khususnya pendakian itu bisa berhasil dan seluruh anggota tim dapat pulang dengan selamat. Berikut akan saya uraikan beberapa hal yang harus dipenuhi, yaitu:

- Perencanaan dan persiapan
 Perencanaan pendakian dimulai dari suatu ide perjalanan yang ingin direalisasikan. Perencanaan perjalanan ini meliputi tempat pendakian ,tujuan pendakian, anggota tim pendakian, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan pendakian itu sendiri seperti transportasi, perlengkapan, logistik, dan perizinan. Selain itu satu hal yang tidak boleh dilupakan yaitu persiapan pra pendakian yaitu latihan fisik, pembekalan materi mengenai pendakian, riset jalur, riset tranportasi menuju tujuan dan persiapan teknis lainnya.
- 2. Penyusunan Jadwal
 Menyusun jadwal pendakian dapat dilakukan dengan berbagai cara.
 Salah satu cara yang paling mudah dan sederhana adalah menghitung mundur waktu perjalanan. Dalam rentang waktu tersebut segala persiapan pendakian baik itu dari segi fisik, mental psikologis, perlengkapan, logistik, perizinan dan materi dasar mengenai pendakian harus sudah terpenuhi sehingga saat waktu pendakian tiba,

pendakian akan dapat terlaksana dengan baik. Penyusunan jadwal ini sangat penting dikarenakan melalui penyusunan jadwal ini diharapkan para anggota tim mampu mempersiapkan diri dengan baik sehingga tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Perlengkapan dan logistik

Dalam sebuah pendakian masing-masing komponen perlengkapan dan logistik pendakian harus diuraikan dengan seksama. Hal ini bertujuan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Untuk perlengkapan sendiri terbagi menjadi dua kelompok besar yaitu perlengkapan kelompok seperti tenda dan peralatan masak, alat navigasi dan perlengkapan kelompok lainnya. Lalu ada perlengkapan pribadi seperti pakaian ganti, jaket, jas hujan/ponco, survival kit, obatobatan pribadi, dan perlengkapan pribadi lainnya. Setelah itu, logistik pendakian pun juga dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu logistik kelompok seperti beras, sayuran, dan semua logistik yang berhubungan dengan kelompok. Sedangkan logistik pribadi sendiri seperti makanan ringan, air mineral (standar 3 liter per orang), dan logistik lainnya yang berhubungan dengan diri sendiri. Dalam mengatur logistik sendiri juga dapat diuraikan dengan lebih rinci sesuai dengan menu yang telah disepakati sehingga tidak membawa logistik yang tidak diperlukan. Selain itu hal yang tidak boleh dilupakan adalah manajemen logistik itu sendiri. Dalam melakukan pendakian kita tidak tahu hal buruk apa yang akan terjadi saat kita melakukan pendakian sehingga waktu pendakian yang awalnya direncanakan 2 atau 3 hari bisa bertambah 1 atau 2 hari lebih lama. Oleh sebab itu kita harus melakukan persiapan logistik dengan asumsi waktu pendakian yang melebihi waktu normal sehingga kebutuhan logistik tetap tercukupi jika memang hal buruk tersebut terjadi. Memang akan membawa bawaan yang lebih berat, namun tidak ada salahnya untuk mempersiapkan segala sesuatunya dengan asumsi kemungkinan terburuk yang tentunya tetap memperhatikan keefektifan barang bawaan yang akan

ten.
dibawa.
4. Check list
Check list
Pendakiar Check list merupakan salah satu bagian penting dari sebuah rencana pendakian. Check list dapat dilakukan dengan mudah yaitu dengan mencatat semua barang-barang yang akan dibawa. Melalui check list ini sebuah tim pendakian akan mengetahui hal-hal lain apa yang dibutuhkan dalam melakukan pendakian. Check list sendiri meliputi check list perlengkapan dan check list logistik. Selain itu check list berguna untuk menghindari barang-barang tertinggal terutama barangbarang penting dalam sebuah pendakian, karena jika barang-barang penting itu tertinggal maka akan membahayakan tim pendakian itu sendiri.

5. Packing

Hal penting berikutnya yang harus diperhatikan adalah packing. Saat packing kita tidak boleh asal memasukkan barang kedalam carrier atau tas. Setiap barang yang dibawa harus ditata dengan rapi dan sesuai dengan tempatnya sehingga beban dapat terbagi dengan baik. Beberapa yang hal perlu diperhatikan saat packing adalah:

• melapisi bagian dalam carrier dengan trashbag dan matras. Hal ini

bertujuan agar isi carrier akan terlindung dari hujan.

- memasukkan pakaian ganti ke dalam plastik atau tas kresek agar pakaian ganti tetap kering jika terjadi hujan.
- meletakkan barang yang jarang digunakan seperti sleeping bag di bagian bawah.
- meletakkan perlengkapan pendakian yang berat sedekat mungkin dengan punggung. Pastikan posisi peralatan tepat ditengah dan tidak berat sebelah. Hal ini bertujuan agar beban carrier akan terbeban pada punggung.
- meletakkan perlengkapan mendaki yang ringan jauh dari punggung sehingga beban pada carrier tidak terbeban ke belakang.
- meletakkan peralatan yang sering digunakan di bagian atas carrier atau bisa di bagian head carrier sehingga memudahkan dalam pengambilan barang-barang tersebut tanpa membongkar isi carrier. Tujuan dari konsep ini adalah untuk mendapatkan comfortable center of gravity sehingga akan merasa lebih ringan, tidak mudah pegal dan nyaman saat melakukan pendakian.

6. Sikap

Hal yang tidak kalah penting dalam melakukan pendakian adalah menjaga sikap. Banyak pendaki yang belum bisa menjaga sikap saat melakukan pendakian. Hal ini bisa berujung fatal dan membahayakan seluruh tim pendakian. Sebagai pendaki yang baik kita harus bisa menjaga sikap kita karena kita dikonsepkan menjadi tamu di gunung tersebut, dan kita sebagai tamu diharuskan menjaga sikap dan adat istiadat yang berlaku. Salah satu kutipan yang harus dipegang oleh semua pendaki adalah "jangan ambil apapun kecuali gambar, jangan tinggalkan apapun kecuali jejak, jangan bunuh apapun kecuali waktu". Selain mematuhi adat istiadat yang berlaku menjaga sikap juga dapat dilakukan dengan menjaga

kelestarian dan kebersihan gunung yang menjadi tempat kita bermain.

Perjalanan khususnya pendakian artinya membuat keputusan dan pada gilirannya kita sebagai pendaki akan mengambil sebuah resiko. Keberanian untuk mengambil sebuah keputusan yang didasarkan pada akal sehat dan resiko yang masih masuk akal akan membuat kita menjadi pribadi yang tangguh dan bertanggungjawab. Untuk itu penting menekankan keselamatan saat berkegiatan di alam bebas. Keselamatan itu sendiri bersumber pada perencanaan dan persiapan perjalanan, persiapan fisik, mental, riset informasi, penyusunan daftar perlengkapan dan logistik, penyusunan jadwal perjalanan, serta keteguhan dan keberanian saat melaksanakan pendakian untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan dari awal.