



**10 Tips Praktis Mulai Mendaki
Gunung untuk Pendaki Pemula
PT EOS CONSULTANTS**





1

Pelajari jalur trek dulu

Sebelum berangkat, cari tahu dan pelajari dulu lewat Google, seperti apa medan jalur trek yang akan ditempuh.

2

Mulai dari yang mudah

Bila ini pertama kalinya akan hiking, mulai dari jalur pendakian yang mudah dan tidak terlalu jauh jaraknya. Bila sudah terbiasa, baru bisa tingkatkan level kesulitan jalur trek.

3

Gabung komunitas hiking

Punya hobi baru, sekaligus mencari teman baru! Selain dapat teman baru, hiking bersama komunitas biasanya lebih aman ketimbang mendaki gunung sendirian.





Pakai baju yang tepat

Gunakan baju khusus untuk naik gunung dengan lapisan yang menyerap keringat, plus tambahan jaket atau baju hangat. Tambahkan luaran yang kedap air, kalau saat pendakian tiba-tiba hujan maka sudah siap menghadapi cuaca buruk.



Gunakan sepatu khusus mendaki

Untuk hiking jarak dekat yang mudah, mungkin sepatu olahraga atau sepatu kets biasa serta kaos kaki yang menyerap keringat sudah cukup. Tapi, untuk jalur pendakian yang berjarak jauh dan punya medan tempuh cukup sulit, sebaiknya menggunakan sepatu bot khusus untuk mendaki gunung. Jangan lupa biasakan dulu kaki untuk menggunakan sepatu tersebut.

6

Perlengkapan apa saja yang harus dibawa?

Perlengkapan yang harus dibawa sangat tergantung pada jenis medan tempuh, jarak pendakian dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan perjalanan dari titik awal hingga jalur berakhir. Pada umumnya, pendaki gunung membutuhkan perlengkapan berikut:



✓ Lampu senter



✓ Tenda darurat



✓ Kotak P3K



✓ Pemantik api



✓ Ransum makan dan minum



✓ Kompas dan peta





Belajar membaca peta

Belajarlah membaca peta sungguhan, sebab sinyal HP sering hilang-timbul di pegunungan sehingga kamu tak bisa hanya andalkan Google Map dari ponselmu saja.



Cek prakiraan cuaca

Selalu waspadai perubahan cuaca yang bisa datang secara tiba-tiba. Persiapkan diri dengan pakaian lengkap untuk jaga-jaga bila hujan atau cuaca mendadak memburuk.



Info ke keluarga

Jangan lupa untuk memberitahukan kepada keluarga atau teman dekat bahwa kamu sedang pergi mendaki gunung, ya! Karena ponsel tak selalu bisa dipakai saat darurat di pendakian.



10

Tata krama dan sopan santun sebagai pendaki gunung

- ✓ Selalu tertib dalam membuang sampah dan membersihkan bekas makanan.
- ✓ Jangan berisik. Bila ingin mendengarkan musik, gunakan headphone supaya tidak mengganggu ketenangan pendaki gunung yang lainnya.
- ✓ Tetap berada di jalur pendakian resmi yang aman.
- ✓ Utamakan pendaki gunung lain yang menempuh jalan arah naik.
- ✓ Hati-hati pengendara sepeda, biarkan saja mereka lewat terlebih dulu karena bergerak dengan kecepatan tinggi.



GENERALI: <https://www.generalico.id/id/healthyliving/detail/344/10-tips-praktis-mulai-mendaki-gunung-untuk-pendaki-pemula>

SUMBER

