



# Persiapan & Perbekalan

Caly Setiawan

# Perlengkapan Perlindungan

- Baju/ Kaos/ Celana (dipakai dalam perjalanan)
- Syal
- Tutup Kepala (topi rimba, topi hangat)
- Sweeter/ Jacket (penahan dingin, angin)
- Sarung tangan (penahan dingin)
- Kaos kaki cadangan (tebal, untuk tidur)



# Perlengkapan Perlindungan

- Poncho, raincoat,
- Plastik Lebar (penutup bivak, alas tidur, packing)
- Sleeping bag
- Matras
- Tali rafia
- Pakaian cadangan
- Gaiters
- Sepatu track
- Sandal
- Jam



# Perlengkapan Perjalanan



Fig. 12. Section of Hibernia Spring, Franklin County.  
Elevation of part of Hibernia Quadrangle near United States Geological Survey. Contour interval 20 feet.

- Senter (dengan cadangan baterai dan lampu)
- Lilin
- Pisau lipat
- Pisau tebas (jika perlu)
- Alat tulis
- Perlengkapan navigasi (Peta, kompas, busur, dll)

# Perlengkapan Makan/ Minum



- Tempat air (min 3 liter/ disesuaikan dengan kebutuhan)
- Misting (rantang alumunium, cooking set)
- Kompor praktis (parafin, spritus, gas, lilin)
- Korek api (kedap air, cadangan)



# Makanan dan Minuman



- Beras
- Tepung beras
- Roti tawar
- Crackers/ biskuit
- Coklat
- Gula, kopi, the, nutrisari
- Indomie, Supermie
- Telur
- Daging kaleng
- Ikan kering
- Vitamin

# P3K Praktis

- Pembalut
- Kassa steril
- Perban Elastis
- Kapas
- Plester
- Alkohol
- Bandage
- Pinset
- Gunting

# Obat-obatan

- Betadine
- Obat penghilang rasa sakit
- Obat anti bengkak (Trombopop)
- Obat sakit perut
- Minyak penghangat (Minyak Kapak, Counterpain)
- Salep
- Pembersih luka (revanol)
- Obat pribadi



# Perlengkapan Mandi

- Handuk kecil
- Sikat gigi, pasta gigi, sabun

# Tas Standar

Gunakan tas yang standar: sesuai kebutuhan, aman, sehat, dan kuat.



# Packing

- Letakkan barang-barang lunak di bagian bawah dan barang-barang berat di bagian atas (agar beban beratnya terpanggul)
- Letakkan barang-barang yang siap pakai ditempat yang strategis untuk diambil (poncho, sarung tangan, dll)
- Optimalkan ruang (mis, panci, sepatu)
- Tatalah barang secara rapi tanpa ada rongga udara di dalam tas.

# Praktik Permainan Outbond

# Bermainan "Nama"



# Tangga Kita “adalah” Kita Sendiri



# Trust "Fall"



# Tersesat dalam Gua

