Experts

Mengharungi gelombang: Kepelbagaian cabaran dan keseronokan renang di perairan terbuka

Mon, 06/10/2024 - 12:41

Aktiviti renang di perairan terbuka kian mendapat tempat dalam kalangan peminat sukan air di Malaysia. Ia menawarkan pengalaman yang sangat unik dengan cabaran yang berbeza berbanding renang di kolam. Perenang di perairan terbuka harus menghadapi pelbagai elemen alam semulajadi seperti arus yang kuat serta cuaca yang tidak menentu. Namun, bagi mereka yang meminati aktiviti ini, nilai kepuasan serta keseronokan yang diperoleh adalah tidak terbanding.

Antara cabaran yang dihadapi oleh perenang di perairan terbuka adalah arus dan ombak yang sukar diramal. Arus yang kuat boleh menyebabkan perenang tersasar dari laluan yang sepatutnya. Manakala untuk menangani ombak pula perenang memerlukan teknik berenang yang mantap. Di samping itu, suhu air juga memberi peranan yang penting sewaktu berenang. Air yang terlalu sejuk boleh menyebabkan seseorang perenang mengalami hipotermia. Manakala air yang terlalu panas boleh menyebabkan perenang cepat merasa keletihan akibat hidrasi. Maka, perenang perlu mengenakan pakaian yang bersesuaian sewaktu berenang bagi mengekalkan suhu badan selain persediaan mental dan fizikal melaui latihan yang konsisten serta teratur.

Walau bagaimanapun, keselamatan juga tidak boleh diabaikan sewaktu melakukan aktiviti renang di perairan terbuka. Sebelum memulakan aktiviti, perenang adalah disarankan agar mengkaji ramalan cuaca dan keadaan laut. Selain itu, latihan dan pengetahuan seperti asas pertolongan cemas juga penting bagi menghadapi sebarang kemungkinan. Perenang juga disarankan agar melakukan aktiviti secara berkumpulan atau bersama rakan dan tidak berseorangan. Penggunaan pelampung keselamatan yang berwana terang sewaktu renang juga dapat memudahkan pencarian oleh pasukan penyelamat. Persiapan yang baik seperti ini dapat membantu mengelakkan risiko yang tidak diingini berlaku.

Sungguhpun renang di perairan terbuka ini mempunyai risiko yang tersendiri, ia menawarkan keseronokan yang sukar digambarkan oleh kata-kata. Berada di tengah-tengah laut terasa seperti tenang dan bebas diiringi oleh deruan ombak serta pemadangan semula jadi yang menakjubkan menjadikan ia suatu pengalaman yang amat memuaskan dan semestinya ingin diulangi berkali-kali. Di samping itu, perenang juga dapat meneroka tempat-tempat yang tidak dapat diakses melalui darat seperti terumbu karang yang berwarna-warni dan gua-gua laut yang misteri.

Aktiviti renang di perairan terbuka sememangnya menguji keupayaan mental dan fizikal. Namun pada masa yang sama, ia juga dapat memberikan pengalaman, keseronokan dan kepuasan yang tidak terhingga. Melalui persediaan yang rapi dan langkah keselamatan yang betul, perenang mampu mengharungi cabaran di perairan terbuka serta sekaligus dapat menikmati keindahan alam semula jadi ini dengna lebih yakin. Maka, bagi mereka yang ingin menambah elemen cabaran dan pencapaian dalam renang, mengharungi gelombang di perairan terbuka adalah pilihan yang sempurna.



Profesor Madya Ts. Dr. Siti Rabiatull Aisha Idris

Penulis ialah Pensyarah Kanan, Fakulti Teknologi Kejuruteraan Mekanikal dan Automotif (FTKMA), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
E-mel: rabiatull@umpsa.edu.my

- 253 views

View PDF