

Aktiviti hiking kembali meriah

UB 20.12.2020 P.18

AKTIVITI hiking kembali memeriahkan tempat-tempat hiking negeri ini selepas aktiviti riadah itu dibenarkan dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) baru-baru ini.

Sebelumnya, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasakan di seluruh negara sejak pertengahan Mac 2020 tidak membenarkan sebarang aktiviti sukan dan rekreasi di luar.

Di Kota Kinabalu dan sekitarnya, kemeriahan itu jelas kelihatan kawasan hiking popular seperti Bukit Perah di Tamparuli, Rubisung (Tamparuli), Bukit Botak (Sepanggar), Bukit Nulah Lapai (Tuaran), Bukit Kopungit (Kepayan) dan Bukit Payung (Telipok).

Salah seorang 'laki' hiking, Noor Aemi Dawalib berkata, dia berasa seperti bebas dari penjara apabila aktiviti hiking dibenarkan semula dan mahu mersyakan dengan rancangan



MOHAMAD NIZAM

melakukan aktiviti hiking setiap hujung minggu.

Oleh kerana sudah terbiasa dengan suasana hutan katanya, kerinduan akan hutan semula jadi seperti hutan dan sungai serta rakan-rakan pendaki lain begitu dirasai sepanjang tempoh aktiviti itu tidak dibenarkan.

Sepanjang tidak dibenarkan melakukan aktiviti hiking, dia hanya melakukan latihan fizikal dan senaman di kawasan rumah bagi mengantikan stamina sambil terus berhubung dengan ahli kumpulan pendaki.



MUHAMAD ANAS

Sememangnya, semakin ramai masyarakat meminati aktiviti hiking yang merupakan aktiviti kombinasi olahraga dan rekreasi. Aktiviti ini bukan sahaja menawarkan cabaran yang boleh dinikmati dengan santai tetapi juga menyumbangkan kepada kebaikan dari segi kesihatan.

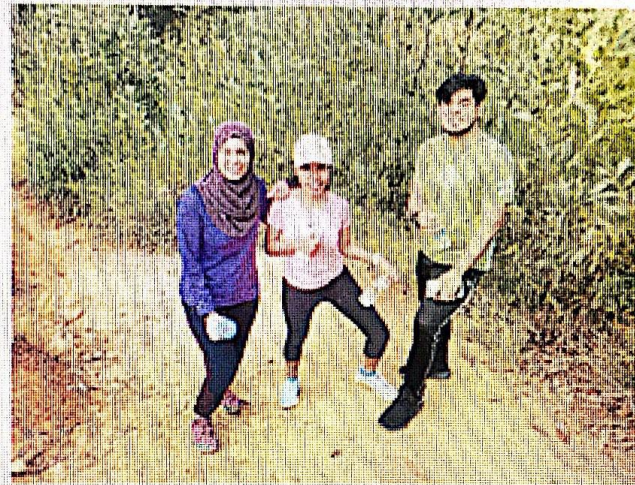
Dalam satu kajian yang telah dijalankan, para pengkaji telah membandingkan dua kumpulan yang menyertai aktiviti hiking ini dalam dua kawasan berbeza iaitu di kawasan bandar dan kawasan alam semula jadi.

Hasil kajian menunjukkan mereka yang meluangkan masa di kawasan alam semula jadi dapat mengurangkan pergerakan saraf (neural activity) di bahagian subgenal prefrontal cortex, bahagian otak yang biasanya dikaitkan dengan masalah mental.

Aktiviti hiking juga bagus untuk kesihatan tubuh badan di mana ia mampu membakar kalori dengan pantas iaitu kira-kira 400-700 kalori setiap sejam bergantung pada jarak dan kecakaran aktiviti tersebut.

Yang bagusnya, aktiviti ini sesuai untuk semua orang dengan pelbagai jenis dan bentuk saiz badan terutama yang berbadan besar jika dibandingkan dengan aktiviti sukan lain seperti berari.

Dengan melakukan aktiviti mendaki, ia merendahkan tekanan darah sekaligus mengurangkan risiko diabetes dan juga obesiti. Mendaki pada ketinggian yang tinggi pula bagus untuk jantung anda.



KAKI HIKING: Noor Aemi (kiri) bersama rakan hikingnya.

Selepas menikmati suasana alam semula jadi sepanjang laluan hiking, kita juga akan dihadapkan dengan pemandangan hias dan indah dari puncak.

Namun, disebabkan keaghairahan untuk kembali aktif beraktiviti hiking, perlu

diingatkan betapa pentingnya mematuhi Prosedur Operasi Standard (SOP) kerana kita masih belum menyangka mengembang penyebaran virus COVID-19.

Sebaiknya, pilihlah tempat hiking yang dari kawasan tempat tinggal dan jangan

lupa sentiasa mematuhi penjarakan fizikal.

(Artikel ini adalah sumbangan Prof. Madya Dr Mohamad Nizam Nazarudin dan Muhamad Anas Mohd Fauzi dari Program Sains Sukan, Universiti Malaysia Sabah (UMS)).



SANTAI: Berahat santai semasa hiking.



CABARAN: Mendaki dan meredah hutan antara cabaran hiking.



PUAS: Ada rasa kepuasan bila sampai ke destinasi hiking.