

Membaca

Memanjat Tembok Tiruan

Aktiviti memanjat tembok tiruan ialah aktiviti sukan lasak. Terdapat beberapa peringkat tembok tiruan. Peringkat itu adalah daripada yang mudah untuk kanak-kanak hinggalah yang sukar untuk ahli sukan.

Pelbagai peralatan keselamatan perlu dipakai oleh pemanjat sebelum memanjat tembok tiruan. Antara peralatan keselamatan yang diperlukan ialah tali keselamatan, topi keselamatan, tali abah-abah, penyangkut tali, kapur tangan, pelindung lutut dan alat kawalan tali.



melindungi keselamatan anggota badan



mengesatkan tangan



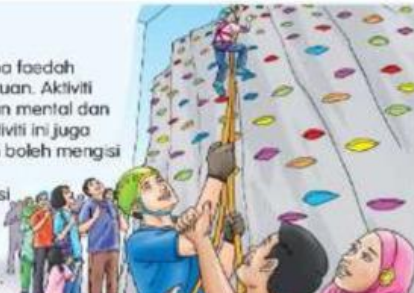
menahan badan daripada terjatuh

Selain itu, pemanjat perlu mematuhi langkah-langkah keselamatan untuk memanjat tembok tiruan. Pemanjat perlu memakai peralatan keselamatan. Di samping itu, aktiviti regangan perlu dilakukan oleh pemanjat untuk mengelakkan kecederaan otot. Pemanjat juga perlu mengikut arahan jurulatih supaya dapat memanjat dengan selamatnya.



Terdapat beberapa faedah memanjat tembok tiruan. Aktiviti ini menguji ketahanan mental dan fizikal seseorang. Aktiviti ini juga mengeronokkan dan boleh mengisi masa lapang.

Semasa berekreasi dan melakukan sebarang aktiviti, aspek keselamatan perlulah diutamakan.



- | |
|---|
| Pemanjat juga perlu mengikut arahan jurulatih supaya dapat memanjat dengan selamatnya. |
| Peringkat itu adalah daripada yang mudah untuk kanak-kanak hinggalah yang sukar untuk ahli sukan. |
| Aktiviti ini juga mengeronokkan dan boleh mengisi masa lapang. |
| Aktiviti regangan perlu dilakukan oleh pemanjat untuk mengelakkan kecederaan otot. |
| Pelbagai peralatan keselamatan perlu dipakai oleh pemanjat sebelum memanjat tembok tiruan. |
| Terdapat beberapa faedah memanjat tembok tiruan. |

Perenggan 1

Idea Utama: Terdapat beberapa peringkat tembok tiruan.

Idea Sampingan: _____

Perenggan 2

Idea Utama: _____

Idea Sampingan: Peralatan keselamatan yang diperlukan ialah tali keselamatan, tali abah-abah, penyangkut tali, kapur tangan, pelindung lutut dan alat kawalan.

Perenggan 3

Idea Utama: Pemanjat perlu mematuhi langkah-langkah keselamatan untuk memanjat tembok tiruan.

Idea Sampingan:

1. Pemanjat perlu memakai peralatan keselamatan.
2. _____
3. _____

Perenggan 4

Idea Utama: _____

Idea Sampingan:

1. Aktiviti ini menguji ketahanan mental dan fizikal seseorang.
2. _____