



MAJLIS PERBANDARAN AMPANG JAYA
BAHAGIAN PERHUBUNGAN AWAM DAN SEKRETARIAT
MENARA MPAJ, JALAN PANDAN UTAMA,
PANDAN INDAH, SELANGOR,
55100 KUALA LUMPUR

KERATAN AKHBAR
20 DISEMBER 2018 (KHAMIS)

AKHBAR

MUKA SURAT

KOSMO

- KEWASPADAAN ACARA LARIAN

19-21



MAJLIS PERBANDARAN AMPANG JAYA
BAHAGIAN PERHUBUNGAN AWAM DAN SEKRETARIAT
MENARA MPAJ, JALAN PANDAN UTAMA,
PANDAN INDAH, SELANGOR,
55100 KUALA LUMPUR

KERATAN AKHBAR 20 DISEMBER 2018 (KHAMIS)	
Akhbar	KOSMO
Tajuk Berita	KEWASPADAAN ACARA LARIAN
Muka Surat	19-21




 Oleh NORHAYATI YAHAYA
 Foto HAFIZ JOHARI serta IHSAN TEN SENSES (M) SDN. BHD. dan AMIRUDDIN HAMID

KOSMO! KHAMIS 20 DISEMBER 2018



INILAH gambar yang sempat dihantar Amiruddin kepada isterinya sebelum terlibat dalam kemalangan pada 10 Disember 2017.

Tinjauan laluan 6 bulan sebelum penganjouran

Kejadian kemalangan atau kecelakaan sewaktu acara larian berlangsung boleh diminimumkan sekiranya semua langkah keselamatan telah diambil sepenuhnya.

TANGGAL 10 Disember tahun lalu, Amiruddin Hamid, 38, memulakan acara larian *Klang City International Marathon* sejauh 42 kilometer (km) seperti 1,999 peserta yang lain. Tepat pukul 2 pagi, dia mula menghayun langkah pertama di lokasi pelepasan di Kompleks Sukan Pandamaran, Klang. Seperti biasa, lelaki yang menetap di Jenjarom, Selangor itu sentiasa fokus bagi memastikan acara yang disertai dapat dihabiskan tanpa sebarang kecederaan. Lebih teruja, dia mahu

mencepta kenangan manis pada hari kelahirannya yang jatuh pada tarikh sama hari itu.

Walaupun baru dua hari pulang daripada mengikuti aktiviti pendakian Annapurna Base Camp (ABC) di Nepal, keterujaan untuk menyambut hari kelahiran bersama rakan-rakan mengatasi rasa penat sekali gus membuatkan dia bersama tujuh lagi rakan meneruskan niat memasuki acara larian yang mempunyai 10 checkpoint itu selepas mendaftar pada 11 September 2017.

"Isteri, Rosmizar Ishak, 35, ada juga menyuarakan rasa tidak sedap hati sebelum saya mahu keluar rumah. Dia rasa berat, mungkin sebab saya baru pulang dari ABC tetapi saya minta dia berdoa keselamatan dan sempat berpesan supaya jangan berfikir yang bukan-bukan," katanya ketika ditemui *Kosmo!* di Shah Alam, Selangor baru-baru ini.

Tercampak

Sebaik memulakan larian, isterinya ada menghantar WhatsApp bagi mengetahui keadaan Amiruddin dan sebaik tiba di papan tanda 14km, dia mengirimi gambar bagi memaklumkan lokasi terkini sebelum menyambung larian.

Memiliki ketinggian 174 sentimeter, Amiruddin yang berlari bersama kelompok dua pelari yang merupakan *pacer* dalam acara ini iaitu Evelyn Ang Gek Suan dan Ahmad Hadafi Jus. Amiruddin berazam mahu



MARSYAL atau kru biasanya akan memakai jaket pantulan cahaya bagi membezakan mereka dengan peserta.



PESERTA larian perlu mematuhi arahan sepanjang acara berlangsung. - Gambar hiasan



KEMALANGAN terbaharu semasa acara larian berlaku di George Town, Pulau Pinang pada 9 Disember lalu.

menamatkan larian pada waktu yang hampir dengan kedua-dua *pacer* tempatan itu.

Dalam acara maraton, *pacer* merujuk kepada individu yang membantu pelari menamatkan larian dalam tempoh spesifik. "Bagaimanapun, sebaik berada pada jarak kira-kira 16km larian, kami dilanggar oleh sebuah kereta dari arah belakang membuatkan saya tercampak dan tidak sedarkan diri.

"Apa yang saya ingat, waktu ketika itu lebih kurang pukul 4.30 pagi dan sunyi tetapi keadaan jalan di situ terang kerana mempunyai lampu jalan. Selebihnya, saya cuma sedar apabila sudah berada di dalam ambulans

dan sempat bertanya pada petugas itu mengapa saya dalam ambulans sedangkan tadi saya berlari," ceritanya ketika diminta mengimbas semula hari kejadian.

Akibat kejadian itu, Amiruddin yang bertugas di Tenaga Nasional Berhad, Shah Alam diberi cuti sakit selama seminggu kerana mengalami kecederaan pada bahagian kepala, leher sebelah kiri dan jari telunjuk kiri, manakala Ahmad Hadafi pula mengalami kecederaan pada kaki.

Evelyn Ang yang menerima rawatan lanjut di Hospital Sungai Buloh pula dilaporkan koma dan dia akhirnya meninggal dunia pada 1 Mac lalu, kira-kira tiga bulan selepas kejadian tersebut.

Rentetan itu, seorang mekanik, Teoh Thiam Lim, 28, didakwa atas pertuduhan pilihan di Mahkamah Majistret Klang pada 9 Mac lalu ekoran kematian Evelyn Ang.

Tertuduh mengaku tidak bersalah atas kesalahan memandu sebuah kereta Proton Iswara secara melulu atau dengan kelajuan atau dengan cara membahayakan dan telah menyebabkan kematian Evelyn Ang.

Kejadian kemalangan sewaktu acara larian kembali diperkatakan bulan ini apabila seorang peserta acara tersebut dan seorang marsyal dilaporkan cedera selepas motosikal ditunggangi mereka dilanggar oleh sebuah kereta di Bayan Lepas, George Town pada 9 Disember lalu.



AMIRUDDIN menunjukkan kecederaan dirinya selepas terlibat kemalangan pada hujung tahun lalu.

RENCANA UTAMA

K Dalam kejadian kira-kira pukul 4 pagi itu, pelari perempuan berusia 16 tahun berkenaan dilaporkan patah kaki, manakala marsyal lelaki berusia 51 tahun cedera pada kepala.

Mengupas mengenai isu keselamatan dalam acara-acara larian, Pengarah Urusan M Sports Sdn. Bhd., P. Parimalathevan mengakui malang tidak berbau, namun kejadian kemalangan atau kecelakaan sewaktu acara berlangsung boleh diminimumkan sekiranya semua langkah keselamatan sudah diambil sepenuhnya.

Kawai

Parimalathevan atau lebih mesra dipanggil Prem berkata, sebagai syarikat yang bertanggungjawab memastikan suatu acara berjalan lancar termasuk mempunyai bilangan marsyal bertugas yang mencukupi, perkara penting yang sering dititikberatkan adalah laluan larian terutama jika laluan itu merupakan laluan utama.

"Pada kebiasaannya, kita akan membuat tinjauan laluan larian iaitu enam bulan sebelum acara itu diadakan. Kita akan lihat aliran trafik kawasan tersebut serta melihat laluan alternatif yang boleh digunakan untuk mengalih kenderaan lain yang menggunakan laluan itu sepanjang acara berlangsung.

"Selain itu, kita juga akan meletakkan marsyal statik pada setiap simpang untuk memastikan peserta tidak terkeluar dari trek selain menyediakan *signage* yang jelas bagi memberitahu pengguna jalan raya supaya berwaspada dan memandu



KON keselamatan akan diletakkan di tengah-tengah laluan bagi memastikan keselamatan peserta larian terjamin. - Gambar hiasan

perlahan kerana terdapat acara larian yang sedang berlangsung di jalan-jalan tersebut," katanya ketika ditemui di Cyberjaya baru-baru ini.

Jelasnya, marsyal atau kru larian merupakan mereka yang bertanggungjawab dalam mengawal laluan pelari termasuk menunjukkan arah larian pada setiap simpang.

Pada kebiasaannya, kata Prem, bilangan marsyal bagi setiap acara bergantung kepada jarak larian tersebut dan sebagai contoh, bagi jarak larian sejauh lima kilometer, kira-kira 20 marsyal diperlukan.

"Biasanya marsyal ada yang mengawal di sepanjang laluan menggunakan kenderaan seperti motosikal dan kereta. Bagi marsyal yang statik, mereka ini akan menunggu di setiap simpang dan kita akan bekalkan mereka dengan pakaian berwarna khas selain ada yang memakai jaket pemantul cahaya," ujarnya lagi.

Ketua Pegawai Eksekutif

Ten Senses (M) Sdn. Bhd., Mohd. Bukhari Ismail pula menambah, keselamatan dan kebajikan peserta merupakan perkara utama yang dititikberatkan dalam setiap acara larian yang dianjurkan syarikatnya.

Syarikat Ten Senses berpengalaman dalam menganjurkan acara larian sejak tahun 2014.



PREM



BUKHARI

Selidik

Acara larian sulung anjuran syarikat itu adalah *Twincity Marathon* di Cyberjaya pada tahun 2014 melibatkan seramai 2,000 peserta sebelum bilangan peserta bertambah setiap tahun. Untuk edisi ke-5 yang akan diadakan pada 20 Januari depan, seramai 10,000 peserta akan menyertai acara larian tersebut.

Selain itu, syarikat itu turut terlibat dalam penganjuran *The Magnificent Merapoh Trail*, Kuala Lipis di Pahang pada 10 Ogos lalu.

"Bagi setiap acara yang dianjurkan, sama ada siang atau malam, faktor keselamatan merupakan

perkara utama bagi setiap penganjur dan kami akan membentangkan semua pelan teknikal kepada pihak berkuasa tempatan dan polis sebelum mendapatkan kelulusan dan permit daripada Persatuan Olahraga Amatir dan Pesuruhjaya Sukan," ujarnya.

Diminta berkongsi perkara yang perlu diselidiki peserta sebelum menyertai sebarang acara larian, Bukhari berkata, mereka perlu melihat latar belakang syarikat yang menganjurkan acara sebelum mendaftar.

"Pada masa sekarang terdapat banyak acara larian dianjurkan dan di Lembah Klang sahaja, terdapat antara 10 hingga 15 acara dianjurkan pada setiap hujung minggu dan trend ini dilihat sangat positif dalam mengaktifkan gaya hidup sihat.

"Bagaimanapun, peserta diingatkan untuk membuat sedikit pembacaan mengenai profil syarikat penganjur bagi mengelak perkara tidak diingini. Sebagai contoh, sekiranya syarikat itu baru beroperasi dan terus menganjurkan acara melibatkan 10,000 peserta, saya nasihatkan agar mereka yang ingin menyertai untuk lebih berwaspada," ujarnya.

INFO Kemalangan ketika acara larian

9 Disember 2018

■ Seorang peserta acara larian berganti-ganti dan seorang marsyal dilaporkan cedera selepas motosikal ditunggangi mereka dilanggar oleh sebuah kereta ketika acara berlangsung di Bayan Lepas, George Town, Pulau Pinang.

12 Mac 2018

■ Empat peserta larian Run Out Pahang dibawa ke hospital selepas dilanggar kenderaan dipandu seorang wanita yang hilang kawalan di Kuantan, Pahang.

7 Julai 2013

■ Tiga pelari wanita cedera apabila dilanggar sebuah kereta dalam larian amal di Bandar Utama, Petaling Jaya, Selangor.

Isyarat untuk memperlakan langkah

ACARA larian bukan sahaja dapat mengeluarkan peluh tetapi merupakan satu aktiviti sihat yang boleh menghilangkan kepenatan dan stres di tempat kerja. Bagaimanapun, bagi mereka yang baru berjinjak-jinak dalam aktiviti seperti ini, ia perlu dilakukan secara konsisten dan bukan secara terburu-buru.

Pakar kecergasan, Kevin Zahri Abd. Ghaffar, 39, berkata, bagi memastikan keselamatan diri setiap pelari itu berada dalam keadaan baik, seeloknya mulakan



KEVIN

dengan jarak larian yang pendek dan bukan dari sifar terus ke *half marathon*.

Katanya, apabila durasi aktiviti kecergasan dilakukan lebih daripada satu jam, ditambah pula dengan faktor cuaca panas, ia dibimbangi akan mengakibatkan kesan dehidrasi, penat dan pelbagai lagi masalah seperti pengsan, pitam, loya mahupun fungsi jantung.

"Bagi *beginner*, mulakan aktiviti dalam jangka masa kurang dari satu jam dan disarankan sertai

acara larian lima kilometer dahulu.

"Semua itu kita lakukan bagi mengelak diri daripada penat dan selepas itu, perlu konsisten berlari sebagai latihan kardio," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* semalam.

Kevin menambah, faktor keselamatan turut ditekankan pada setiap peserta dengan mengenal pasti tahap kecergasan diri selain memahami zon kadar degupan jantung (*heart rate*) bagi menyelamatkan organ itu.

Atas sebab itu tambahnya, setiap pelari disyorkan untuk mengeluarkan sedikit modal bagi membeli monitor *heart rate* bagi

membantu mereka memantau degupan jantung ketika melakukan aktiviti tersebut.

"*Heart rate* seseorang perlu berada dalam lingkungan 60 hingga 80 peratus dan jika ia melebihi 80 peratus daripada had zon selamat, ia merupakan isyarat untuk setiap pelari memperlakan langkah supaya tidak membebankan jantung dalam durasi yang panjang.

"Nasihat saya, jangan ambil risiko hanya kerana satu acara, tidak berbaloi jika cedera hanya kerana mahu membuktikan kehebatan diri masing-masing," ujarnya.