
PROSEDUR PENANGGULANGAN KECELAKAAN DI KOLAM RENANG

Oleh: Sismadiyanto

Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY

ABSTRAK

Sejalan dengan perkembangan olahraga renang minat masyarakat untuk melakukan aktivitas di air juga meningkat. Dengan meningkatnya aktivitas di air meningkat pula angka kecelakaan di air. Untuk mengurangi angka kecelakaan di air keterampilan berenang harus dikuasai. Setiap orang hendaknya mampu menguasai keterampilan berenang karena hidup itu tidak selamanya di darat. Disuatu saat dihadapkan dengan air, bumi yang kita pijak ini tiga bagian berupa air sedang daratan hanya satu bagian saja. Jika kita bepergian naik pesawat terbang jalur penerbangan rata-rata di atas pantai hal ini mengingat jika mendarat darurat pantailah yang paling aman, disamping itu juga pantai yang mempunyai tekanan udara yang konstan. Kebanyakan orang yang memiliki keterampilan berenang tidak memiliki kemampuan untuk menolong sehingga sering terjadi korban dan penolong sama-sama meninggal. Sebagai contoh ketika salah satu sekolah di Yogyakarta ketika sedang berkemah melakukan kegiatan melintasi sungai opak, dalam kegiatan tersebut ada siswa yang akan tenggelam karena tidak memiliki kemampuan menolong akhirnya seluruh anggota regu

meninggal. Untuk dapat menghindari dan menanggulangi kecelakaan di air, hendaknya masyarakat memahami hal-hal yang tidak boleh dilakukan dan bagaimana yang praktis bila harus menolong seseorang dari suatu kecelakaan di air. Dengan demikian akan dapat mengurangi angka kecelakaan di air. Dengan tulisan ini semoga dapat membawa manfaat bagi para pembacanya.

Kata kunci : Teknik renang, kecelakaan di air.

MENGHINDARI TERJADINYA KECELAKAAN DI AIR

Dalam melakukan aktivitas di air ada beberapa hal yang harus dihindari yaitu antara lain;

1. Jangan melakukan aktivitas di air dalam keadaan perut kosong atau baru saja makan. Hal ini akan membuat perut sakit atau muntah-muntah.
2. Jangan melakukan renang bagi orang yang mempunyai penyakit epilepsy atau ayan sebab ketika mereka kelelahan sering penyakitnya kambuh kemudian tenggelam.
3. Jangan berlari atau saling mendorong ditepi kolam. Banyak kejadian jatuh ditepi kolam dengan kepala membentur lantai hal ini disebabkan karena licinnya lantai kolam.
4. Jangan berenang dibawah papan loncat. Pernah terjadi loncat menjatuhkan orang yang sedang berenang.

5. Hindarilah berenang sendirian karena jika mengalami kesulitan tidak ketahuan.

CARA MENOLONG DENGAN ALAT YANG EFISIEN DAN EFEKTIF

Dalam pendidikan renang banyak mengalami kemajuan dalam penggunaan media pembelajaran. Hal ini muncul berkat sumbangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam renang. Kalau anda sebagai calon guru renang yang tidak mau ditinggalkan oleh derap kemajuan, maka mau tidak mau harus professional dalam berinisiatif dan berkreasi. Berusaha keras untuk memberikan jawaban positif terhadap perubahan baru berdasarkan ilmu pengetahuan. Salah satu diantara jawaban positif dalam proses belajar mengajar renang adalah memberikan perlakuan dan pelayanan hidup dalam bahaya tenggelam kepada para siswa .

Dalam uraian dibawah ini akan lebih efisien dan efektif apabila pertolongan menggunakan alat bantu antara lain adalah;

1. Tongkat bambu yang panjangnya 5 meter dan ukuran yang kecil.
2. Tambang plastik yang ukuran sedang.
3. Ban dalam mobil yang diikat dengan tali.

4. Jiligen plastik ukuran 5 liter air yang diisi air sepertiga diikat tali.
5. Pelampung.

Alat bantu yang pertama ini sebaiknya ada disamping kanan dan kiri disebuah kolam renang dan dicat dengan warna yang menyolok sehingga setiap pengguna kolam mengetahui kalau alat ini digunakan untuk pertolongan. Cara menggunakan tongkat apabila ada peristiwa mendadak ada pengguna kolam akan tenggelam, segera sodorkan bambu ini dari arah samping kanan atau kiri sehingga menyentuh anggota badan korban, korban akan secara cepat memegang bambu tersebut kemudian bambu ditarik ketepi kolam.

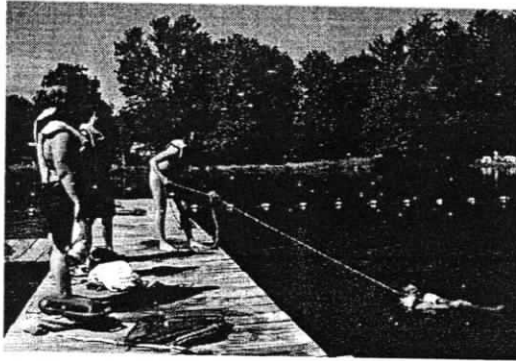
Selanjutnya cara menaikan korban dari kolam keatas kolam yaitu korban diangkat kedua tangannya dengan posisi korban membelakangi dinding kolam agar jika ditarik nanti mukanya tidak tergores dinding kolam. Dalam memberikan atau menyodorkan bamboo pantangan diberikan dari arah depan hal ini bisa membuat mata kurban terkena ujung bambu. Disamping itu juga merupakan larangan memberikan bambu dari arah atas hal ini bisa mengakibatkan kepala korban kejatuhan bambu karena berat atau tergeses-gesa.



Gambar 1. Teknik menolong dengan tongkat

1. Dengan tambang plastik yang ukuran sedang.

Alat bantu yang kedua ini adalah tambang plastik yang panjangnya 5 meter yang ukuran diameter sedang, kemudian digulung dan diikatkan pada celana renang penolong dengan karet gelang. Cara penggunaannya apabila saat mengajar ada siswa yang membutuhkan pertolongan, segera gulungan tersebut dibuka dan dilemparkan kearah korban. Ujung tambang dipegang penolong ujung yang lain dipegang korban. Selanjutnya korban ditarik ketepi kolam, alat ini lebih cocok diberikan apabila korban dalam jangkauan 3 sampai 4 meter. Jika korban dekat dengan dinding kolam bisa diberikan handuk atau celana panjang kemudian ditarik ketepi kolam.



Gambar 2. Teknik menolong dengan tambang plastik

2. Dengan ban dalam mobil yang diikat dengan tamban.

Alat bantu yang ketiga ini adalah ban dalam mobil yang diikat dengan tambang yang panjangnya kurang lebih 15 meter. Alat ini sebaiknya berada disamping kanan dan kiri kolam renang dengan posisi tambang tergulung dengan rapi agar sewaktu waktu digunakan tidak bundet. Cara penggunaannya apabila ada korban akan tenggelam segera lemparkan ban tersebut kearah depannya. Agar lemparan akurat caranya dengan posisi miring ban berada ditangan kanan, ujung tali diinjak dengan kaki kanan agar tali tidak ikut terlempar kekolam. Kemudian tali ditarik ketepi kolam bersama korban yang memegang ban tersebut. Keuntungan dengan ban ini bisa menolong lebih dari satu korban asalkan saling berdekatan, tetapi juga punya kekurangan yaitu jika dilempar karena bulat sukar tepat pada sasaran tidak seperti jiligen plastik.

3. Dengan jiligen plastik yang diisi air sepertiga

Alat yang keempat ini mempunyai akurasi yang tinggi jika dilemparkan kearah korban akan lebih tepat jatuhnya didepan korban, namun daya apungnya lebih bagus yang ban. Adapun cara penggunaannya sama dengan ban yaitu diikat dengan tali yang panjangnya kurang lebih 15 meter. Kemudian tali digulung dan cara penggunaannya sama dengan ban. Alat ini tidak mutlak diperlukan jika sudah ada alat yang dari ban yang nomor tiga diatas. Cara belajarnya adalah disimulasikan dengan cara pura-pura ada yang tenggelam kemudian jiligennya dilemparkan kearah korban. Latihan ini perlu dilakukan bergantian dan berulang-ulang agar menjadi mahir dalam memberikan pertolongan.

4. Dengan alat pelampung.

Alat ini berupa pelampung yang tipis atau bulat kemudian diikat dengan tambang plastik yang kecil dan diikatkan pada celana ketika mau berenang untuk menolong. Cara penggunaan ini sangat populer dalam film bay watch yang dibintangi salah satunya adalah Palmela Andersen. Ketika para life guard menolong pengunjung pantai yang mengalami musibah akan tenggelam berenang dengan membawa pelampung semacam ini. Setelah korban

terjangkau segera berikan pelampung agar dipegang atau dipeluk. Jika korban sudah pingsan maka pelampungnya ditaruh dibawah leher korban dengan posisi korban terlentang. Penolong segera membawa korban ke tepi dengan gaya dada terlentang, atau dengan gaya samping . Usahakan jangan sampai mulut dan hidung korban kemasukan air. Alat ini lebih cocok jika korban jauh dari jangkauan.

CARA MENOLONG TANPA ALAT YANG EFISIEN DAN EFEKTIF

Cara memegang korban pada saat menolong ada 4 macam: (1) pada rambut, (2) pada pelipis, (3) pada dagu, (4) pada dada.

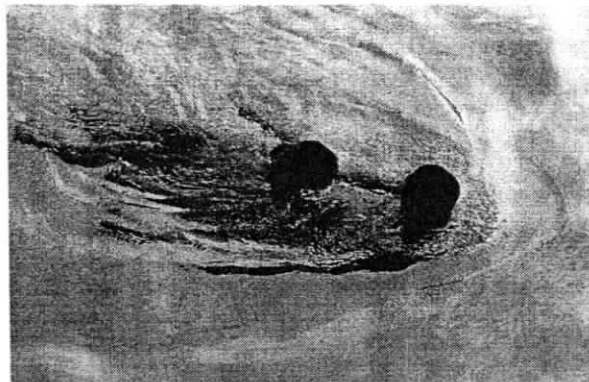
1. Pegangan pada rambut

Pegangan pada rambut, dilakukan dengan satu tangan, apabila pegangan dilakukan dengan tangan kiri, maka si penolong berada di sebelah kiri korban. Dan membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada atau gaya bebas menyamping. Usahakan posisi korban tubuhnya terlentang, sehingga mulut dan hidungnya tetap berada di atas permukaan air, pegangan pada rambut sangat sulit dilakukan kecuali keadaan korban pingsan. Alat keadaan korban sangat sulit untuk dibawa ke pinggir kolam untuk

memperjelas keterangan ini, perhatikan pada gambar di bawah ini.

2. Pegangan pada pelipis

Pegangan pada pelipis, dilakukan dengan pegangan dua tangan, apabila Anda sudah berada di belakang korban, segera pegang pelipisnya dengan dua tangan, kemudian Anda membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada dalam posisi terlentang. Usahakan mulut dan hidung korban selalu berada di atas permukaan air. Cara menolong dengan pegangan pada pelipis korban lebih efisien dan efektif dari pada pegangan pada rambut. Perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 3. Teknik memegang pada pelipis

3. Pegangan pada dagu

Pegangan pada dagu, dilakukan dengan dua tangan apabila posisi Anda sudah berada di belakang korban, maka

usahakan tubuhnya menjadi terlentang, kemudian tangan Anda memegang dagu korban dan segera dibawa ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada terlentang. Cara menolong korban dengan pegangan pada dagu keuntungannya sama dengan seperti pada pegangan pelipis, agar lebih jelasnya mengenai uraian tersebut di atas perhatikan pada gambar di bawah ini.

4. *Pegangan pada dada*

Pegangan pada dada, dilakukan dengan cara merangkul dada korban dengan satu tangan. Apabila Anda merangkul tangan kiri maka posisi tubuh Anda berada di sebelah kiri korban, kemudian Anda bergerak membawa korban ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada menyamping, cara menolong ini kurang efisien karena banyak menghabiskan tenaga dan sangat sulit jika korbannya tidak tenang. Agar lebih jelasnya perhatikan gambar di bawah ini.

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN DI AIR

Dalam kecelakaan di air tidak sedikit yang menyebabkan kematian . Halini disebabkan karena terlambatnya dalam memberi pertolongan atau salah dalam memberikan pertolongan. Ketika korban tenggelam belum ada lima menit sambil membawa korban berilah pernapasan buatan dari mulut kemulut. Kemudian korban dinaikkan ke

daratan dan periksalah denyut jantung dan pernapasan dan keluarkan air yang ada diperut korban.

1. Pengecekan pernapasan.

Gunakan lebih dari satu indera pertama cari gerakan perut dan dada, dengarkan didekat mulut atau bunyi pernapasan dekat hidung. Jika tidak ada pernapasan berarti henti napas anda harus memasok udara jika dada dan perut bergerak tetapi tidak ada gerakan udara masuk atau keluar dari mulut atau hidung berarti jalan udara terhambat. Hal ini anda harus melapangkan jalan pernapasan dengan mengangkat leher dan menarik dagu korban kebelakang pada bagian dahi.



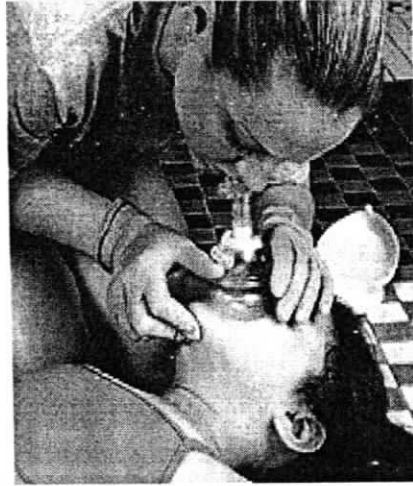
Gambar 3. Teknik pengecekan nafas

2. Pengecekan denyut jantung.

Dengan meraba denyut nadi. Jika tidak ada denyutnya berarti henti jantung. Atau dengan melihat ciri-ciri dari henti jantung adalah sebagai berikut; tidak sadarkan diri, tidak terabanya nadi karotis, tidak adanya pernapasan, tampak seperti mati, orang-orangan mata melebar atau warna kulit pucat sampai kelabu.

3. Teknik memberikan pernapasan buatan

Teknik yang paling efektif adalah teknik dari mulut kemulut. Caranya sebagai berikut. Pertama angkat kepala korban kebelakang untuk membuka jalan napas. Tutup rapat lubang hidung korban dengan jari-jari anda dan tarik napas dalam-dalam. Kedua tempelkan dan ketatkan bibir anda disekeliling mulut korban. Bila dada korban naik berarti udara telah mencapai paru-paru. Langkah ketiga lepaskan bibir anda supaya terjadi pengeluaran udara secara pasif dari paru-paru. Perhatikan dada korban akan mengecil. Ambilah udara yang banyak sebelum meniupkan udara kedalam paru-paru korban lagi. Secara teratur tiupkan udara kedalam paru-paru korban dengan frekuensi/kecepatan pernapasan normal. Teruskan sampai korban bernapas, atau diganti dengan orang lain.



Gambar 4. Teknik pernafasan buatan *mouth to mouth*

4. Pernapasan buatan untuk bayi tiupkan sedikit udara dengan cepat melalui mulut dan hidung tutup mulut dan hidung korban dengan mulut anda. Kecepatan meniup kurang lebih 12 kali permenit. Bila dada tidak berkembang ketika anda meniup berarti ada benda asing yang menyumbat. Hal ini harus dikeluarkan dari mulut atau kerongkongan. Caranya miringkan korban dan buka mulutnya tekan perutnya atau sisipkan kedua jari telunjuk dan jari tengah dan tarik keluar benda-benda asing yang ada ditenggorokan dengan gerak menyapu.

5. Teknik memacu jantung.

Pada orang dewasa korban diletakan ditempat yang keras dan rata, pangkal telapak tangan anda ditindihkan satu sama lain kemudian diletakan didada sebelah kiri tepatnya berada segaris antara puting susu sebelah kanan dan kiri Kemudian ditekan sedalam 3 sampai 5 cm dan dilakukan 60 kali permenit. Untuk anak-anak cukup dengan dua jari tangan dengan kedalaman 2 sampai 3 cm kecepatan 100 kali permenit. Sedangkan untuk bayi cukup dengan satu ujung jari tangan, kedalaman 1 sampai 2 cm dengan kecepatan 100 sampai 120 kali permenit. Untuk wanita dewasa sama seperti orang dewasa hanya jari jari tangan yang menempel di dada sedikit diangkat.

6. Teknik kombinasi.

Teknik ini bisa dilakukan dengan satu orang dan bisa dengan dua orang. Jika dengan satu setiap 15 kali pacu jantung diikuti dengan dua kali pernapasan. Jika dengan dua penolong setiap 5 kali pacu jantung, 1 kali pernapasan buatan. Disini dilakukan dengan tidak putus-putus.

KESIMPULAN

Untuk menghindari kemungkinan risiko tenggelam atau kecelakaan lain yang lebih parah dalam aktivitas renang, diperlukan pembekalan diri dengan pengetahuan dan keterampilan berenang. Aturan dasar keamanan di air sebaiknya juga diperhatikan untuk menghindari kemungkinan terjadi kecelakaan di kolam renang. Keberadaan alat dan fasilitas pertolongan diperlukan juga untuk memberikan pertolongan kepada korban. Adapun teknik menolong yang paling cepat adalah dengan teknik menolong dengan menggunakan alat dan pertolongan terhadap korban yang paling baik adalah dengan sistem kombinasi antara pernafasan buatan dan pacu jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadeng kurnia. (1985). Menghindari dan menanggulangi kecelakaan di air. Prakarsa belia. Jakarta.
- Hicks-Hughes D, Langendorfer S.(1986). Aquatics for the Young Child: a survey of Selected Program. *Natl Aquatics J*, 12-17
- Hutchison JS. Near drowning. Dalam: Singh NC, Ed. *Manual of Pediatric Critical Care*. Philadelphia: WB Saunders Company, 1997: 232-9.

- Palmer, Lynn. (2005). Safe Swimming. *Parks & Recreation*; Feb 2005; 40, 2; ProQuest Education Journals page. 64
- Spengler, J.O. (2001). Planning for Emergencies in Aquatics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Mar 2001; 72, 3; ProQuest Education Journals pg. 12.
- Sismadiyanto, dkk. (2008). *Modul Pelatihan Dasar-dasar Keamanan Aktivitas Air*. 16 Agustus 2008. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY.
- Subagyo dkk. (2007). *Diktat Pembelajaran: Akuatik II*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.