

# **Kursus Fitness Orientation and Mental Development Exercise (FOMDEX) Pasukan Latihan Anggota Simpanan TLDM (PLASTLDM) Politeknik Malaysia 2016**

Disediakan oleh : Rohana binti Hasan

19 September 2016 – PLASTLDM Politeknik Malaysia mengadakan kursus aktiviti FOMDEX buat pertama kalinya yang menggabungkan 3 politeknik iaitu Politeknik Ibrahim Sultan (PIS), Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA) dan Politeknik Kuching Sarawak (PKS). FOMDEX 2016 ini diuruskan PLASTLDM dari Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah melalui KD SRI KLANG. Aktiviti FOMDEX bersepadu bermula 19 hingga 25 Sept 2016 yang melibatkan seramai 19 orang Jurulatih, 3 Pegawai Pengiring dan 113 orang anggota PLASTLDM.

Objektif utama FOMDEX adalah meningkatkan tahap kesedaran dan pendedahan anggota PLASTLDM berkaitan bidang TLDM dari aspek pengetahuan, kemahiran hidup, kepimpinan dan pengurusan masa. Selain itu, aktiviti ini membina keyakinan diri, menanam sifat tanggungjawab, kepatuhan pada arahan/perintah ketua atau pihak atasan, keupayaan memimpin serta memberi tunjuk ajar kepada anggota bawahan dan sentiasa peka terhadap keselamatan diri sendiri dan anggota dalam pasukan. Justeru dengan adanya kursus ini PLASTLDM dapat mempraktikkan tatacara, budaya dan tradisi kehidupan sebagai seorang anggota tentera laut selaras kehendak TLDM bagi menjana tenaga anggota tentera laut yang berkualiti dan standing anggota tetap TLDM.

Latihan FOMDEX ini dilaksanakan dalam 2 fasa iaitu fasa 1 Latihan di Kem PLKN Teluk Rumbia dan Fasa 2 Latihan di Pangkalan TLDM Lumut. Aktiviti dan latihan FOMDEX ialah Rempuh halangan, *Water Confident*, Lawatan Kapal, Lawatan Malam, Latihan memadam api dan mencegah banjir (teori dan praktikal), bersukan, *Night Walk* dan *Early Morning Activity (EMA)*.

Impak daripada latihan ini, PLASTLDM dapat menimba pengalaman baru melalui aktiviti yang dilakukan, mengetahui cara kehidupan seharian sebagai seorang anggota laut

(navy), semangat kerjasama dapat dipupuk dalam sesebuah kumpulan (3 gabungan Politeknik) dan disiplin diri dapat ditingkatkan melalui kursus ini. Latihan yang dijalankan dapat memberi pengetahuan cara mengendalikan perahu panjang, mempelajari ilmu melawan kebakaran dan mencegah banjir semasa di kapal secara teori dan praktikal, menambah keyakinan diri melalui aktiviti *water confident* dan memperoleh ilmu baru dalam semangat berkumpul melalui aktiviti rempuh halangan dan sebagainya kerana ini dapat mengeratkan silaturahmi antara 3 Politeknik.

Justeru itu, sepanjang latihan, PLASTLDM didedahkan secara teori dan praktikal berkenaan Alat Bantuan Pernafasan, *re-entry technique*, menupang, peralatan DSPA dan juga ilmu-ilmu berkaitan MKMA. Latihan turut dilaksanakan di dalam *Fire Fighting Training Unit (FFTU)* dan juga *Damage Control Training Unit (DCTU)* bagi latihan secara amali untuk kefahaman yang lebih mendalam berkenaan kedua-dua elemen tersebut. Peluang yang diperolehi untuk melaksanakan latihan di TANGKAS telah digunakan sebaik mungkin oleh warga PLASTLDM memandangkan ini merupakan kali pertama mereka melaksanakan latihan seumpama ini disamping ruang waktu yang terhad untuk warga PLASTLDM melaksanakan latihan ketenteraan kerana masih dalam peringkat pengajian.

Di akhir sesi, delegasi PLASTLDM mengucapkan ribuan terima kasih kepada pimpinan KD PELANDOK atas peluang yang diberikan. Latihan berakhir pada jam 1700. Menjadi harapan semoga usaha ini dapat diteruskan dimasa akan datang dalam memastikan warga PSSTLDM seiring mendokong PS 1320 ke arah menjadi 'Warga Bermotivasi'.

**LATIHAN/AKTIVITI FOMDEX**





Latihan Rempuh Halangan di Kem PLKN Teluk Rubiah



Latihan Lawatan Malam ke Bilik Peserta Lelaki dan Wanita



Sesi bergambar Majlis Malam Mesra FOMDEX 2016 PLASTLDM bersama dengan Pengarah Bhgn Pembangunan Kurikulum Jabatan Pendidikan Politeknik (JPP) & Pegawai Memerintah (CO) KD SRI KLANG



Penutup Majlis Malam Mesra Penukaran Cenderahati daripada En. Mohamad bin Abdullah kepada Kdr Prof Madya Dr. Jamalunlaili bin Abdullah PSSTLDM



Taklimat dan Menyaksikan Latihan bagi *Diver Navy*



Latihan Water Confident dan Latihan berkayak Perahu Panjang



Lawatan Kapal Navy Laksamana Muhammad Nadim



Latihan Memadam Api dan Mencegah Kebanjiran (teori dan praktikal) MAMK





Latihan *Night Walk*



Sesi bergambar bagi penutup FOMDEX 2016



Sesi bergambar Pegawai Koordinasi PLASTLDM Politeknik Malaysia