



Berita PESUTM

Berita Persatuan Pesara Universiti Teknologi Malaysia

Berita ini dinamakan "Berita PESUTM". Penamaan nama ini selari dengan hasrat berita ini menjadi wadah penyampaian maklumat kepada ahli berhubung aktiviti yang dilakukan PESUTM. **Berita PESUTM** ini diterbitkan secara tak tetap, iaitu keperluan penerbitannya disandarkan betapa pentingnya sesebuah program yang dianjurkan itu perlu diuar-uarkan kepada ahli. Oleh sebab itu, kaedah penomboran bilangan dicatatkan secara berturutan dalam bulan /tahun. Selain itu, terbitan **Berita PESUTM** ini hanya dalam bentuk digital.



AHLI JAWATANKUASA & BIRO PESUTM 2023-2025

YANG DIPERTUA

Prof. Emeritus Dato' Dr. Ahmad Darus (012-722 7429)

TIMBALAN YANG DIPERTUA

Tuan Haji Salleh Mohamad (016-733 2345)

SETIAUSAHA

Saudara Roslan Abd Ghani (019-712 4394)

PENOLONG SETIAUSAHA

Haji Ansar Sidek (019-656 5205)

BENDAHARI

Haji Jamaludin Harun (019-778 2613)

PENOLONG BENDAHARI

Dr. Hafizah Harun (017-682 4772)

BIRO SERANTA

Haji Khalid Mazlan (019-734 8735) | **Ketua**

Haji Bakri Mohd Dahlan (017-790 4489)

Cik Siti Zaiton Borham (019-365 7356)

BIRO KEBAJIKAN & SOSIAL

En. Muhamad Saad Sulaiman | **Ketua**

Haji Zainal Abidin Hassan (019-756 5751)

Puan Abrizah Abd. Rahim (017-700 1600)

Puan Ramlah Husin (019-780 0244)

En. Abdul Wahab Laberahimah

En. Razali Jantan

BIRO KHIDMAT PROFESIONAL

Haji Ismael Samat (012-707 8574) | **Ketua**

Haji Zainul Rashid Abu Bakar (013-773 6563)

Puan Kasuma Masjuriah B. Basar (019-713 1743)

Prof. Emeritus Dr. Ahmad Kamal Idris (019-728 8000)

Haji Md Noh Main

En. Mohd Sofian Mohd Amran

Haji Abdul Razib Haji Shahuddin

Puan Faridah Hussein

En. Abdul Hadi Othman

En. Othman Adun

SKUDAI | 10 Januari 2024

Program "Jom Belajar Renang" bagi Kelas Renang Siri-3 anjuran Biro Kebajikan & Sosial, Persatuan Pesara UTM telah berjaya dianjurkan sebagaimana direncanakan iaitu bermula dari 8 Disember - 30 Disember 2023. Seramai 47 orang peserta terdiri daripada kanak-kanak seawal usia 5 tahun hinggalah orang dewasa berumur lebih 60 tahun telah menamatkan latihan. Pemetaan butiran penyertaan ini menunjukkan bahawa sambutan masyarakat setempat yang mencakup keluarga pesara dan penduduk sekitaran UTM amatlah menggalakkan. Berbanding "Jom Belajar Renang" bagi Kelas Renang Siri-1 dan Siri-2 masing-masing hanya disertai enam dan tujuh peserta, justeru Kelas Renang Siri-3 ini daripada segi penyertaan meningkat enam kali ganda daripada kelas sebelumnya.

Masa belajar yang diperuntukan ialah satu jam untuk satu sesi dan diadakan pada sebelah pagi hari Jumaat dan Sabtu. Oleh kerana jumlah penyertaan di luar jangkaan ramainya, justeru peserta dibahagikan kepada empat kumpulan. Setiap hari (Jumaat dan Sabtu) hanya dua kumpulan dilatih dari jam 9.00 - 10.00 pagi dan 10.30 pagi - 12.00 tengah hari, sungguhpun begitu adakalanya melepasi masa latihan tersebut. Bagi sesi 3 & 4 peserta bebas mandi sepanjang hari tanpa ada arahan formal daripada jurulatih renang.

Yuran yang dikenakan ialah RM150/4 sesi/1 jam. Kadar yuran ini amatlah berpatutan dan murah berbanding dengan kelas-kelas yang diadakan di tempat-tempat lain sekitar Johor Bahru.

Daripada maklum balas yang diterima rata-rata peserta amat gembira dan sangat teruja menjalani latihan. Sebahagian besar meminta supaya kelas ini dilanjutkan untuk latihan lanjutan atau "Jom Belajar Renang" Kelas Renang Siri-4.

Program "Jom Belajar Renang" Kelas Siri-3 ini tamat pada 1 Januari 2024. Bermakna kesemua 47 peserta yang mengikutinya telah menjalani 4 sesi latihan masing-masing. Bagi Persatuan Pesara penganjuran program "Jom Belajar Renang" ini diharapkan persatuan dapat menggembelng khidmat kepakaran yang dimiliki ahlinya untuk disumbangkan dalam memberikan kemahiran dan kefahaman aspek renang tidak sahaja kepada ahlinya, bahkan juga kepada masyarakat setempat merentas semua lapisan usia.

Kolam renang tempat latihan : Apartment Cinta Ayu Pulai Spring Resort



Kolam renang tempat latihan : Pulai Spring Resort Sport Centre



Barisan jurulatih dan urus setia dari kiri Dr. Hafizah Harun, Pn Ramlah Husin & Pn Abrizah Abd. Rahim

TAJUK	KANDUNGAN	AKTIVITI
Teknik Pernafasan	Bubbling dan Humming • Breathe in - melalui open mouth • Breathe out - humming through nose	Bobbing – seluruh tubuh masuk keluar air melatiah bubbling • Bersama Kumpulan 3-4 orang • Berdua • Sendiri / individu
Keyakinan di Air	Kesedaran apungan badan • Otot yang tenang • Otot yang tegang	Mengutip batu kecil di dalam air – paras air setakat pinggang • Bengkokan kaki, kepala masuk air untuk cari dan kutip batu kecil (4-5 kali) • Berpasangan • Sendiri • Permainan kutip batu terbanyak
Gliding /Propelling	• Mengimbangi badan (body balance) • Pergerakan badan di dalam air tanpa kuak tangan atau kaki	Kaitan aktiviti 1 dan 2 • Dalam keadaan pronated tujuh kaki ke dinding dan menyusur dari tebing ke suatu jarak
Postur badan dan kuakan	Imbang badan, kuak tangan (tarik air), bubbling dan berdiri	Dalam keadaan gliding, imbang badan dan kuak tangan untuk dapatkan jarak yang lebih jauh

Persatuan Pesara UTM

Assalamualaikum wrh. Wbt.

Kelas Renang Siri 3
8 - 30 Disember 2023

Adalah Saya (Nama penjaga) Penjaga kepada anak saya (Nama peserta) Telah bersetuju untuk membenarkan anak dibawah jagaan saya untuk mengikuti kelas Renang Yang Di anjurkan oleh Persatuan Pesara UTM.

Saya faham pihak jurulatih program telah mengambil langkah-langkah keselamatan Yang sewajarnya kepada semua peserta Yang terlibat. Jika berlaku sesuatu perkara Yang Di luar jangkaan semasa kelas sedang berjalan saya tidak akan menuntut apa-apa dari pihak penganjur.

Yang benar

Nama :
Tarikh :

bil	nama	L/P	umur	nama penjaga	no hp
group 1					
1	Suri Ishak	P	5	hasrinah hasbullah	1764
2	Ahmad Tasneem Mohd Zaid	L	7	Khairil Juhani And Karim	1925
3	abdullah ubaid bin Abd Rahman	L	7	wan Rashidah Abd Majid	19753
4	norasyikin	P	46	norashikin	1975
5	siti Rabiatul adawiyah	p	32	"	
6	ariana	P	6	"	h
7	khadijah Mohd Zaidi	P	5	mohd Zaidi jaafar	1626
8	iman hannan	P	8	siti hajar che man	133
9	iman ayra	p	7	"	"
10	intan Nurdiana	P	37	intan Nordiana	1374
11	Amni Mardhiah	P	10	"	"
12	Kelsom binti Taib	P	64	kelsom binti taib	1272
13	Nabihah	P	32	"	"
14	Shuhadah	P	14	"	"
group 2					
1	Norasikin Mohamad	P	58	Norasikin Mohamad	1972
2	Daffa Muqri	L	10	hisamawaty	1274
3	Damia Mirza	P	16	"	"
4	Suhaili Md Tahir	P	48	Suhaili Md Tahir	1775
5	haikal Amri	L	7	Nawal	1770
6	Zara Aisha	P			
7	siti fatimah	P	41	siti fatimah Kamaruzaman	1393
8	haifa Nur Hana	P	12	"	"
9	nurul ain mohd ahyan	P	41	nurul ain mohd ahyan	1971
10	Azurah Abu Samah	P	53	Azurah Abu Samah	1278
11	Nur Rayhana Firdaus	P	14	"	"
12	mohd Rayyan Firdaus	L	12	"	"
13	Zaleha binti Atan	P			
14	Kamariah binti Mohd Jong	P		kamariah Mohd Jong	1377
15	Nurin Fateha Zulkifli	P			
16	Zarif Aidan Sulaan	L		nur farahiyah	
group 3					
1	nik mohd haris	L	8	yatt	1792
2	Nik hana Delisha	P	5	Dr. noraini	1970
3	Siti Khadeeja	P	6	"	"
4	siti ameena	P	4	"	"
5	Anas Mohd Tahrir	L	8	salwa	1253
6	Dzameer Haziem	L	15	zurina Rosmani	1336
	Dzandea Aeisha	P	11	Zurina Rosmani	1336
group 4					

H4 FEEDBACK PESERTA

Forwarded

Assalamualaikum Dr. Saya nak tanya, bulan Jan 2024 nnti akan sambung kelas ye? 17:24

Maybe...blum sure...
Nak masuk fasa 2 ke 😊 17:24

Venue next di pool UTM...tgh tunggu dpt green light 17:24

H4
Forwarded
Hahaha..anak say suka betul dgn teacher dia. 😂😂 17:24

H4
Forwarded
Wah. May Allah ease 17:24

Forwarded
Haikal rate 10/10 today 👍 17:30

H4
Forwarded
Salam coach fiza yg sangat cool... 😎
Inshaa Allah saya anak beranak....ada esok jumaat 10:30 pagi...x sabar nak belajar 🏊 dgn coach fiza 😊 17:36

H4
Forwarded
Terima kasih byk2 coach, ajar kami berenang sampai pandai.. ❤️🌹 - fatimah & haifa 17:36

H4
Forwarded







Terima kasih jurulatih bagi kami peluang berenang di kedalaman 2.5 m

