



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Perlis
Kampus Arau

Buletin InTouch

@ UiTM Cawangan Perlis

Edisi:
2022

Mendukung Misi GRU2025

Fokus Utama Amanat Rektor
UiTM Cawangan Perlis Bagi
Tahun 2022

Menarik di dalam



UiTM Cawangan Perlis Jalin Kerjasama
Bersama Korea Sports Promotion Foundation
(KSPO) Korea Selatan



Program Hari Hutan Sedunia (21 Mac),
Hari Air Sedunia (22 Mac) dan Ulang Tahun
Penubuhan Trash Hero Perlis Yang Ke-3



UiTM Cawangan Perlis Jalin Kongsi
Kepakaran Kepada Komuniti
Orang Asli Melalui ESKOM
2022



Majlis Menandatangani Memorandum
Perjanjian (MoA) Antara Universiti
Teknologi MARA (UiTM) Dengan
Universitas Gajah Mada (UGM)
Indonesia

Renang untuk rekreasi, kesihatan dan penyelidikan

Oleh:
Khairul Naim Abd.Aziz

Aktiviti renang kini semakin diminati ekoran dari kemudahan akses terhadap kolam renang di kebanyakan tempat dan temasya sukan yang popular seperti "Ironman Triathlon".

berenang mampu menurunkan tekanan (*stress*), kemurungan, dan menambahbaik kualiti tidur. Selain itu, berenang juga dianggap sebagai senaman yang menyeluruh kerana semua anggota badan perlu digerakkan untuk menghadapi

Teknologi Marin Lestari, UiTM Cawangan Perlis telah menganjurkan kursus renang untuk setiap mahasiswa di peringkat awal pengajian mereka. Kursus ini menjadi teras kepada mereka sebelum menjalani selam skuba. Penyesuaian diri dalam persekitaran air samada di laut, sungai dan tasik merupakan asas untuk memudahkan aktiviti pembelajaran dan penyelidikan yang lebih mendalam di kalangan mahasiswa ini terutamanya kajian bagi pelbagai hidupan di dasar laut. Berbekalkan kemahiran dalam bidang renang ini, mereka juga boleh menjadikannya sebagai kerjaya sambilan atau laluan kerjaya tetap, bermula dengan mengambil pentauliah sijil Pingat Gangsa (*Bronze Medallion*) dan penyelamat keleemasan.

Untuk bermula adalah sangat mudah, ianya terbuka kepada semua tanpa mengira umur dan tahap kecergasan. Anda hanya perlu memiliki pakaian yang sesuai, *goggles* dan sedikit keberanian. Adakah anda bersedia?



Berenang adalah aktiviti riadah yang baik untuk semua peringkat umur dan ia merupakan salah satu cara yang berkesan untuk merehatkan minda selain daripada memberi keseronokan kepada perenang. Kebolehan untuk terapung di permukaan air juga mampu memberikan ketenangan jiwa.

Beberapa kajian telah menunjukkan

rintangan di dalam air. Kemahiran renang dipupuk secara berperingkat dengan latihan dan terpahat di minda para pelatihnya menjadikan ia suatu kemahiran sepanjang hayat serta mudah untuk diamalkan pada masa akan datang.

Berikutan tanggungjawab yang perlu digalas sebagai mahasiswa di dalam bidang samudera, Ijazah Sarjana Muda

