**复旦大学五大书院师生拓展活动出行须知**

**各位老师、同学：**

您好！欢迎您参加复旦大学五大书院师生拓展活动！为使这次活动圆满成功，请您在百忙之中阅读以下文字。

**★ 关于安全：**

1. 在活动中，上海众基将安全视为第一，在训练时所使用的大部分器械和安全保护装备为国际品牌， 它们不仅得到全球性的质量认证同时符合国际标准。
2. 经验丰富的培训师、安全教练严格按照安全程序指导和监控训练全过程.

**注**：**有以下情况者请事先说明，并在培训中听从培训师的安排。若有必要，请携带相关药品:**有心脏病、心脑血管疾病、高血压、低血糖、胃溃疡者，刚动过手术或有伤病史，习惯性骨折者，习惯性脱臼者；怀孕者等！

**★ 关于天气:** 如遇大雨天气，活动将改期，届时会提前1-2天通知。

**★ 对您的约定：**

* + 积极主动参与各项活动，将成功作为目标；
	+ 尽自己最大的努力接受各种新的考验，培养不屈不挠的精神；
	+ 体察组员的情感，维护良好的团体士气，主动沟通和交换参加训练课程活动的感受；
	+ 遵守一切安全规定，在受训期间做好自我保护的同时也为队友作好安全保护工作；

**★ 学员应带物品：**

* 培训期间请备好适合户外运动的衣物，建议着运动装、运动鞋（切勿穿着西装皮鞋、高跟鞋、裙子及超短裤等），**书院学生请在最外面套书院服。**如有需要请备好护肤用品：防晒霜、润肤膏等。
	+ - **如有服药习惯，请自备药品（心脏病，降压药，晕车，防暑，先天性，遗传）。活动现场备有外伤药物。**

**★ 注意事项：**

* + - 在培训中请爱护培训场地内的各项设施以及自然环境，不要乱丢垃圾
		- 身体状况：如果您在训练前半年内做过任何的重大手术请务必推迟您的训练时间，如疾病得到有效控制且在康复期，可在培训师的指导下，有选择地参加相关项目的训练。如果在培训中您身体有感不适，请及时向本队队长和培训师通报（有问题，找老师）
		- 在培训期间，请不要离开您所在的小组单独活动，如有困难请向培训师要求帮助
		- 培训前须将指甲剪短，以免在培训过程中造成不必要的损伤；
		- **培训当天早饭一定要吃好，以便有充足的体力。**

**★发车时间、地点：**

**√ 8:00复旦大学正门内准时发车，请务必注意时间！**

**感谢您的积极参与，预祝活动圆满成功！**

**复旦大学复旦学院**

**复旦大学学生工作部**

**2015-10-19**