



花蓮遠雄悅來大飯店
FARGLORY HOTEL
HUALIEN

溯溪活動行前須知

1. 請再次檢視自己是否有以下身體狀況，如心臟病、氣喘、癲癇症、高血壓、血友病、曾有重大手術及其他重症、特殊疾病、孕婦、身高未達120公分兒童、65歲以上長者及不適激烈運動者，均不宜參加活動。
2. 參加溯溪活動集合時，外層請穿著輕便服裝及拖鞋(涼鞋)，內層可先穿泳裝或可下水衣物，至活動現場將穿上全套溯溪裝備。個人必須準備物品：穿著輕便衣物、健保IC卡、換洗衣物、泳衣褲、便鞋及個人習慣用品（如蛙鏡、毛巾...）。
3. 慎重叮嚀：「敬請勿攜帶貴重物品前往溯溪！」因溯溪活動為較長時間的戶外活動，為保貴重物品及錢財安全，請勿攜帶！恕不負保管之責。
4. 眼鏡請用眼鏡帶(繩)保護，避免活動中掉落，或配帶日拋型隱形眼鏡(並準備泳鏡避免隱形眼鏡掉落可替換)。
5. 參加溯溪的女性貴賓，遇生理期可使用衛生棉條(量多期則不建議)，長頭髮女生請攜帶橡皮筋綁頭髮。
6. 溯溪前一天，讓自己有充足睡眠，保持良好的精神狀態、及愉悅的心情。

溯溪活動中注意事項

1. 開始溯溪前，請仔細聆聽教練之行前解說，及指導安全注意事項。
2. 提供的各項安全裝備，如頭盔、救生衣、溯溪鞋等安全確保裝備，請勿任意自行取下。
3. 溯溪前的「暖身操」，請一定要確實，以免造成運動傷害。
4. 溯溪鞋沾黏砂粒易滑，攀爬岩石前請先清除鞋底之砂粒。
5. 溯溪時，請配合教練的行進速度，不可超越教練及不可擅自脫離隊伍。
6. 行程中，請確實遵照教練的指導，不可任意攀爬、泳渡、跳水或其他危險之動作。
7. 請勿在岩石間跳躍，以免摔落。
8. 任何不適或有任何需求請馬上告知帶隊教練，以便隨時協助。

我們只是訪客，請勿干擾動植物生態，也不帶走任何的動植物，即便是落葉，在生態鍊中也有一定的地位，讓我們做個友善的大自然訪客。