



溯溪活動行前須知

您好，歡迎參加我們的溯溪活動，一同體驗大自然豐富的饗宴，與溪谷做最親密的接觸~~本次您參與的是一日的溯行活動，下述為活動之"注意事項"與"服裝、裝備"說明，請參照內容準備穿著與裝備，並帶著愉快的心情來參與我們的溯溪活動喔~~

【注意事項】

1. 活動報名前，請先詳讀"活動安全同意書"與"延期/轉讓/退費規定"（活動報名表上都有詳列）。
2. 活動完整費用若於活動前並未繳交完成，視為未完成報名程序。
3. 團體報名滿 20 人以上可享獨立出團不併團權利。團體人數未滿 20 人，活動單位保有併團權利(請見諒，保障人數較少的散客也有團可以參加)。
4. 各溪谷集合地點不同，行前通知會告知詳細地點，若仍不確定集合位置，請提前詢問。當天到達集合地點後並請主動與主帶教練聯繫(主帶教練聯絡電話會於寄發行前通知時一併告知)。
6. 活動當天請準時抵達集合地點。為不影響其他參加者權益，**遲到超過半小時，恕不等候且不予退費。**
7. 活動行程**皆不包含交通往返**。需自行前往活動集合地點(如真的需搭便車請來電洽詢，會幫您協調是否有車可搭)。
8. **下雨天活動照常進行**，除非有通知活動取消，活動按照原定計畫進行，自行取消恕不退費。
9. 出發前如因天候、路況及其他不可抗力的突發因素，如颱風、地震等天災；基於安全考量，得取消、延期或變更行程，請尊重教練之專業判斷。若因前述因素影響，最晚於**活動前一天中午**會通知活動是否成行。
10. 活動時請遵循教練指示，**請勿擅自行動**。活動中也請勿自行脫卸裝備。若因不聽從教練指示行進造成受傷等情況，請自行負責。
11. 活動教練保有臨場溯溪路線規劃與活動安排之權利。
12. 若有**特殊病史**，須**自行攜帶藥物**，並**務必事前告知**我們(可填寫於報名表)。如頭昏暈眩、骨折、心臟疾病、懷孕、最近一年曾生產、高血壓、重大手術、中風、糖尿病、氣喘，或其他醫療狀況等，請務必告知。我們會針對個人情況特別安排。若無告知發生意外者，請恕本公司不負任何法律責任。
13. 請務必攜帶**健保卡**，請放在車上不帶下溪。
14. 女性若適逢**生理期**，請事先告知我們，別擔心，還是可以參加溯溪活動，詳情請參照"[常見問題區](#)"說明；或是直接來電，我們有女性教練可以事先詳細告知您如何處理。
15. 活動前請先修剪指甲，以免活動攀爬時斷裂。
16. 活動過程中若有裝備遺失或人為損壞，需照原價賠償。

【服裝、裝備】

◎活動過程提供**全套溯溪裝備**(Petzl 安全頭盔、ROCK Empire 專業安全吊帶、保險鈎環、溯溪鞋、長袖長褲連身式防寒衣、救生衣、防水小背包、防磨手套)

說明：

1. 活動過程備有美味的中餐，需請各位夥伴攜帶**環保碗、筷**(愛護山林，請盡量攜帶可重覆使用之碗筷)。
2. 活動前請穿著**輕便衣著與涼拖鞋**，以利更換溯溪裝備。
3. 溯溪活動前與溯溪結束後會提供**更衣帳**方便更衣。
4. 活動當日提供**長袖連身式防寒衣**，防寒衣內穿著一套**泳衣褲**即可，方便穿脫防寒衣。可於活動前先穿好泳裝以節省換裝時間，若沒有泳衣，請穿著較為貼身的衣物(**衣物會濕**，須多攜帶一套衣物)。
5. 請準備**一套乾淨的衣物**(或原本穿的那套衣物)與大毛巾放在車上，活動結束後更換與擦拭身體、頭髮。
6. 請攜帶可裝濕泳衣褲或濕衣物的**袋子**。
7. 近視者請務必攜帶**眼鏡帶**，以防眼鏡於攀爬瀑布或跳水時落水。若帶隱形眼鏡，建議多帶一副眼鏡來。
8. 每 5 人會提供一個**防水小背包**(23L 容量)。若怕防水小背包容量不足，也可自行攜帶小背包(要不怕濕)。
9. 3C 產品如相機、手機等若無防水功能，強烈建議**勿**帶下溪，若有損壞概不負責。若一定要攜帶手機，建議攜帶**手機專用防水袋**。
10. 可攜帶少許個人行進糧(以有密封裝的為原則)，行進休息時可以吃。中午提供中餐，請斟酌攜帶行進糧。
11. 攜帶個人**飲用水**(約 500cc 即可)。
12. 女性朋友如果頭髮較長，建議活動中攜帶可以**綁頭髮**的橡皮筋或髮飾(綁成馬尾)。

【個人攜帶物品清單】

(下表提供您快速核對需要攜帶的裝備物品喔~~)

小島探險 一日溯溪活動裝備清單			
品名	數量	備註	確認
◎必備裝備			
泳裝	1	可到集合地點先更換好	
備換衣物一套(或原本穿的那套衣物)	1	放置車上，結束時更換	
飲用水(約 500cc)	1		
環保餐具(碗、筷)	1	中餐用。愛護環境，請攜帶可重複使用之環保材質。	
健保卡	1	放置車上	
○選擇攜帶裝備			
小背包		約每 5 人提供一個防水背包，怕不夠用可自行攜帶	
防曬乳液		臉部防曬用	
個人藥物		有特殊疾病者請務必攜帶	
行動糧(巧克力、餅乾等有密封裝食物)		6~7 小時活動行程所需	
橡皮筋或是髮飾		長頭髮綁成馬尾	
眼鏡帶		有近視者攜帶	
大毛巾		放置車上，上岸更衣時擦拭用	
防水袋或塑膠袋		打包帶下水裝備、裝濕衣物。	
泳鏡		怕眼睛進水、跳水時可用	
防水相機、手機		無防水功能請勿帶下溪	

小島探險官網：formosa-adventure.com

 粉絲團：<https://www.facebook.com/FormosaRiverTracing/>

小島探險 Line id: @mjf2472g

璿帆教練 0911-399119、莊周教練 0937-940419

信箱：formosaadventure@gmail.com 小島探險有險公司(統編 54548420)