**致参训学员的一封信**

**亲爱的参训学员们：**

每一次培训的到来，我们都会因为又可以与更多的伙伴一起成长，快乐体验一段全新的历程而感到兴奋！相信您及您的团队也已经做好了准备，期盼此次拓展训练的来临，而我们也已做好了充分的准备，竭诚欢迎您的到来！

每个人的生命里都会有不同的体验与历程，唯有做好准备，才能创造全新的未来！相信，在这次拓展训练中，您将经历生命中一段非常精彩的体验！当全身心投入时，您将获得越多！

我们欢心期盼与您共同规划并实践一个值得拥有的生命历程！

**智典拓展24H服务热线手机号/微信号：13801102330**

**关于安全：**

我们安排的所有训练项目始终如一的将安全保障放在各项工作的首位，所有户外活动均经过精心的设计与实验，我们使用国际一流的专业器材。任何的高空项目均有安全带和保护绳加以保护，并由富有经验的培训师严格的依照安全程序指导、监控活动的全过程。

**关于天气：**

除非在课程开始当天遇到不可抗力的突发事件，否则我们将不会取消或延期培训；

此培训会根据天气的情况，调整活动时间或以其他活动代替原有课程；

小雨继续完成任务，不见风雨哪里见彩虹；

如有异议，双方有好协商解决。

**个人应带物品：**

**身份证原件；一次性口罩5-10个，方便更换；健康宝；**

双肩背包：适合放矿泉水，手机及充电器，雨伞，湿纸巾，卫生纸，化妆包，小零食，一次性食品袋等物品；

适合运动的服装、运动鞋。根据天气情况，请您根据个人需要准备防寒衣物。（尽量穿宽松、防磨、透气）。

请大家根据自身需要准备以下物品：

* + - 戴眼镜的学员应备有防跌的眼睛架或准备小绳加固眼镜；
    - 我们备有急救药品，附近的医院能够处理一般疾病，您可以根据个人的情况带上个人常用有效药品，例如降糖药、降压药、速效救心丸等。
    - 在培训的全程，为了保障参训人员的安全，我们将代您购买意外伤害保险。
    - 为了预防天气的变化，我们已经准备了简易雨衣，您可以根据自行情况携带雨具。
    - **请您注意：心脏病、高血压、腰椎间盘突出、陈旧性脱臼者，刚做完各种手术者，均不可参加拓展训练。**

**需要您注意的事项**

1、本次训练是根据正常健康人的体能水平而设计的，如学员对自己的身体状况产生疑问，请在训练前做好准备工作，并及时联系贵公司负责人第一时间通知智典拓展的领队；如果参训学员有高血压、腰椎间盘突出、心脏病及晕高症的学员禁止做高空项目，有陈旧性脱臼的学员禁止做毕业墙，或者伸展运动，牵引运动；拓展训练，重在参与，您可以选择给其他学员照相或者看着衣服，平地项目可以选择性的参加；

2、互相尊重、积极配合智典拓展工作人员的工作；感谢北师大，抓住每一次的学习机会；

3、我们在培训中为您准备了矿泉水，请您用空瓶换整瓶，节约水源；

4、非生活区域，严禁吸烟，严防火灾；

5、在训练前请在教练员的引导下，认真完成热身准备活动，做好各关节的活动，努力增强身体活力提高对运动的适应能力；

6、在运作项目时，每位学员应精力集中，严格按照训练规程进行每一个项目，避免发生意外事故；

7、在训练过程中，未经教员的允许和指导，不得擅自使用器械或尝试冒险动作；

8、在特殊项目中请不要佩带眼镜，推荐佩带隐形眼镜，以免划伤；

9、训练过程中，严格禁止咀嚼口香糖和其它食品；用餐时禁止饮用烈性酒，禁止开展赌博性质的活动；

10、训练前请将长指甲剪去；训练时，请把长发盘起来；不要佩戴发卡，耳环等硬物品，以免受伤；

11、您一定要妥善保管好自己的贵重物品和现金，若有遗失，基地和培训委托方不负责赔偿。

**智典拓展体验式训练中心祝您有最大的收获和感悟！请珍惜在一起的时间！**