培训学员须知

一 、学员应以积极的态度面对活动过程的考验，希望大家调动本身的各种感官，感受自我、感受团队、感受环境，并勇于将自己的感受传播给他人；寻求团队中的自我定位，发现集体的优势，感受团队的力量。

二、我们是在交流、倾听、综合、互动，在合作的基础上，建设发展团队。

三、服装：登山或旅游鞋一双，休闲衣裤一套。培训过程中，会提供统一的培训服装一件(T恤衫)

* + - * 1. 根据培训项目的安排，请大家尽量穿长裤。
        2. 在进行培训项目的时候，女士不得穿裙装。
        3. 请在培训项目进行的过程中，不要佩戴首饰、项链、手表等，防止误伤到其他人员或造成损伤，如有佩戴，请在项目开始时，交至培训师处，妥善保管。

卫生用品：如晕车、防晒霜等护肤用品及个人用品，请自行准备。

医药用品：创可贴、绷带、碘酒、酒精棉签、纱布等常用药品由培训方提供。

贵重物品：请大家尽量不要携带贵重物品参加活动，如有特别需要请妥善保管。

因天气原因，大家请带好雨具。

1. 训练要求

* 请学员自觉爱护山野一草一木，维护基地的自然环境，不要乱丢废弃物。
* 生活区域和训练区域严禁吸烟，防止火灾。
* 训练是根据正常健康人的体能水平而设计的，如学员对自身的身体健康产生疑问，应在训练前请教专业医生或培训老师。
* 在训练前请在培训老师引导下，认真完成热身准备活动，努力增强身体活力和柔韧性，提高对运动的适应能力。基地昼夜温差较大，请学员注意备好保暖衣物。
* 在做训练项目时，每位学员都应精力集中，严格按照训练规程进行每一个项目，以免发生意外事故。
* 在训练过程中，请不要佩戴手表、首饰，衣兜内不要存放质硬物品。未经培训师准许和指导，不得擅自攀爬器械或尝试危险性活动。
* 在特殊项目中请不要佩戴眼镜，推荐佩戴隐形眼镜。
* 在训练过程中，禁止吸烟、吃食品、饮用烈性酒等行为。