



## 活動行前須知

1. 參加溯溪活動集合時請穿著輕便服裝和拖鞋(涼鞋)，至活動現場脫下輕便服裝換上我們預備的全套裝備，裡面可穿泳裝或內衣褲，穿著內衣褲的請多帶一套於活動結束後更換，冬天野溪溫泉可穿著泳衣或運動內衣。
2. 依個人需要準備防曬油，可攜帶泳鏡，好欣賞水底生態。
3. 眼鏡請用眼鏡帶(繩)保護，防止玩水時掉落，或配帶日拋型隱形眼鏡，或是攜帶硬式眼鏡盒。
4. 參加溯溪的女生，遇女生生理期可使用衛生棉條(量多期則不建議)，長頭髮女生請帶橡皮筋綁頭髮。
5. 夜間抓蝦活動、抓浪花蟹請攜帶防蚊液等防護措施，穿著拖鞋和多帶一套更換的衣物(有人會摔下水啦)。
6. 參加全天溯溪活動的請修剪指甲，並穿著襪子。
7. 請勿攜帶貴重物品，錢包手機請放置在民宿或請人保管。
8. 露營活動請依裝備檢查表檢查勾選裝備。
9. 旅行住宿自備盥洗用具和環保碗筷，地球永遠會感謝你。
10. 以安全為第一考量，冒險刺激是必備。
11. 準備好冒險的心，跟著我們去探險囉。