新生拓展团队活动通知及注意事项

1. 拓展活动时间

2018年9月15日-9月16日

1. 拓展活动地点

Day1：上海周边拓展基地

Day2：苏州灵树线徒步

1. 拓展活动日程安排

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **活动** |
| 9月15日 | 8：00-10:00 | 新生报到 |
| 10:00-11:30 | 入学教育、开学典礼 |
| 11:30-11:50 | 拓展动员 |
| 11:50-12:00 | 集合，12点出发 |
| 12:00-13:30 | 大巴前往拓展基地 |
| 13:30-17:30 | 基地拓展 |
| 17:30-18:30 | 办理入住 |
| 18:30-20:00 | 晚餐 |
| 20:00-21:00 | 篝火晚会 |
| 21:00 | 各自休息 |
| 9月16日 | 6:00 | 5:50集合,6:00出发 |
| 6:00-7:30 | 约1.5小时车程 |
| 7:30-8:00 | 起跑仪式 |
| 8:00-17:00 | 徒步 |
| 17:00-17:30 | 集合去晚餐 |
| 18:00-20:00 | 晚餐 |
| 20:00-21:30 | 返回学校 |

1. 拓展活动注意事项
2. 本次活动将会给每位同学购买保险，活动中会安排医疗以及其他安全保障。
3. 物资携带（建议携带）：

换洗衣物至少2套

皮肤衣（或冰袖）

登山鞋

登山杖

运动背包

太阳镜

魔术头巾

防晒用品

个人洗漱用品

徒步中有可能涉水，备用衣物，备用鞋需自行准备。

1. 基地拓展有高空项目，有心脏病、高血压、糖尿病、女性哺乳期、怀孕期、体力虚弱者不能参加本次活动，有恐高或其他疾病不能参与的同学需要提前和队长（或老师）报备。
2. 其他问题可在拓展动员及活动期间随时联系领队。领队联系方式将在活动前1周提供。