**户外素质拓展训练注意事项**

为了保证训练效果，保障参训队员的安全，请您认真阅读并遵守以下相关说明：

**一、心理要求**

拓展训练项目是本着“体能冒险最小、心理超越最大”的原则，来设计整个培训课程，所以参训队员无须有超强体能，只需在参训期间心理尽量放松并积极主动参与各项活动，尽自己最大的努力完成各种培训项目。

**二、健康要求**

1.患有严重的心脏疾病、高血压、哮喘等易突发性疾病者；

2.患有急性传染病及其它不适于参加公众活动的疾病者；

3. 近期做过重大手术者。

上述状况将不被接受训练申请，健康状况如因个人隐瞒而出现的事故，后果自负；如患有腰、颈椎疾病等其它疾病需在项目操作前与教练进行沟通，教练酌情进行调整。

**三、纪律要求**

1. 所有参训人员必须服从领队及教练员的安排与指挥，在规定的时间到达指定集合场地，不经领队与教练员许可，不得擅自离队进行其它与培训无关活动；

2. 参训期间所有参训人员严禁酗酒、赌博和使用毒品及其它任何违禁药品；

3. 项目进行期间所有参训人员严禁抽烟、接打手机和吃零食等行为；

4.个人物品需自行保管，自带自备水杯等出行必备品，请勿随意放置，否则丢失自负；

5.爱护训练基地设施、装备等相关物品，损坏、遗失照价赔偿；

6.着装轻便，以运动装为主，穿较为防滑的旅游鞋或运动鞋，请勿穿皮鞋。