

【參加泳渡者 務必特別詳讀與配合事宜】

* 泳渡安全守則：五不、五要

五不：不熬夜、不喝酒、不勉強下水(身體不適時)、不帶危險物品(嚴禁蛙鞋、充氣式救生浮具)、不爭先恐後

五要：要吃早餐(保持體力，以免失溫)、要確認檢查綁好救生浮具(以免脫落)、要隨時注意身體不適時，不勉強游完全程、要注意上岸時因暈眩而跌倒、要遵守活動現場指揮

* 注意：今年氣溫較低，下水前請多做熱身運動

1. **請牢記本公司編列之報到編號。(將會另行通知各報名代表)**
2. 請攜帶**身分證正面單面影本(小朋友請持有照片之健保卡影本)外籍選手請攜帶國際人士護照影本**，並自行標記萬客隆旅行社編列的「報到編號」及「2015 挑戰組泳渡報到專用，其他無效」，以做報到身份確認。
3. 泳渡暨個資切結書、泳渡注意事項敬請旅客務必先行閱讀，**揪團逗陣樂貴賓**將於日月潭泳渡報到現場簽署，若不簽署者恕無法參加泳渡活動。
4. **參加泳渡者須年滿 13 歲以上(西元 2002 年，民國 91 年以前出生)60 歲以下身心健康，無特殊疾病，具長泳能力民眾，未成年者及年長者報名參加人員，須指派有救生技術能力之成年人全程陪游照顧安全。**
5. **未滿 20 歲之參加選手(年齡計算 9/19 為準)，須家長同意並簽署同意聲明書，使得參加，無同意書視同報名無效。(敬請於 8/25 前回覆完成)**
6. 泳渡證書請於泳渡完成後，前往大會泳渡證書領取服務處領取。
7. 泳渡的冰程約 3000 公尺，需費時 120 分鐘(2 個小時)內完成泳渡。歡迎大家以輕鬆與歡樂的狀況下進行泳渡！泳渡挑戰組雖然有提供計時服務，但因非競賽活動，請報名參加的貴賓以健康悠閒地心情與態度來共襄盛舉，避免因為太過心急或太過緊張而影響活動參與雅緻。主辦單位**限時 2 小時內完成泳渡**，所以當天上午 11:10 關賽潭面將強制實施清場，**若屆時尚未游畢選手需依救生員協助上救生艇結束游泳活動。**
8. 雖泳渡活動沒有速度上的要求，但在體能與游泳基本能力上仍是有所要求，提醒報名參加泳渡日月潭之貴賓，必須自我訓練體能、鍛鍊筋骨，並開始養成**於冷水中長泳的習慣**，相信參加泳渡活動時會更加輕鬆愉快。
9. **當天需佩戴大會所發的 2015 日月潭泳渡挑戰組專用泳帽才可下水。**
10. **參加選手依規定必須攜帶符合救生浮具魚雷浮標(不能綁在身上之浮具請勿使用如浮板等)，並請務必於下水前檢查確定綁緊，以維護自身之生命安全。未符合規定者救生員將會告知選手喪失泳渡資格。**
11. 泳渡選手請勿攜帶充氣式浮具，以免中途漏氣發生危險。
12. 為了安全考量，絕不受理個人或現場報名，參加選手必須自備魚雷浮標並建議於浮具上書寫名字或做明顯記號以作識別。**(未攜帶魚雷浮標者將取消參加資格，禁止下水)。**
13. **禁穿蛙鞋**以免打傷旁人、下水後前 50 公尺避免蛙泳誤傷他人。

14. 委託代購或租借魚雷浮標請於領取時確認檢查，經使用後數無法退還。若為租借者須妥善使用保管相關物資，於終點報到處辦理退還押金作業(若有損壞時恕不受理退租申請)。
15. 為發揮守望相助精神並增強安全性，也更易於團隊人員的集合掌控，團員請自行組成小組，請小組成員務必共同彼此照應。
16. 參加泳渡者如有心臟病、高血壓、癲癇症、蜂窩組織炎或高燒以及絕無吸食或施打任何毒品及違禁藥物或喝酒後下水和任何不適合游泳之疾病(包含病史)請勿參加，若有違反後果自負。
17. 賽前一日應睡眠充足，賽前應 2 小時飲食完畢，如有身體不適應立即停止比賽，並請求協助，如強行比賽導致中暑(熱衰竭)十分危險。
18. 請勿攜帶足以影響救生員視線之大型標誌或浮具，以免造成視線死角，錯失救生機會。
19. 泳渡活動禁止攜帶寵物下水。
20. 珍愛地球一起做環保，請勿隨意拋棄任何您所不需使用之物品。
21. 請各位選手在進入魚池鄉前就把泳衣、泳褲換好，以免在九龍口處塞車而無法停車更衣。由於日月潭現場更衣不便，為節省時間避免等候與不舒適，敬請參加泳渡之朋友於泳渡當日前往集合報到或於行程中休息站就先把泳衣穿好，泳衣外再穿披外衣即可，以利抵達日月潭時可以方便下水。以免下車後仍需再找廁所更換以及衣物攜帶之不便(現場只有少數的流動廁所)。
22. 本公司將會發給參加泳渡選手一條識別帶，請泳渡時繫在手挽上，並於終點服務處報到繳回並換領相關物資，敬請妥善保管，遺失恕不補發並將無法受理終點報到領取物資服務。
23. 敬請攜帶匯款單或繳款收據，若有款項問題時便於查詢。
24. 泳渡進行中如需補充體力或稍作休息，泳渡水道兩旁皆設有救生浮台，請前往休息或向救生人員索取飲水及食物。
25. 泳渡中如覺體能不足或身體不適時，請立刻前往救生浮台休息或尋求協助，絕對不要硬撐以免影響個人安全。若需求救，切莫慌張，請扶在救生浮具上，脫泳帽揮舉求救，同組隊員亦請協助，以便救生員及時救援。
26. 若已決定不再繼續泳渡時請告知救生員，大會將會以救生艇協助將您載送回泳渡終點。
27. 並無提供沖洗的地方，請旅客特別注意。
28. 揪團選手游畢後各隊清點人數後，每位選手至游畢證書處簽署安全游畢，即可賦歸(為安全起見，請各隊嚴格約束隊員：在未知全員安全上岸前，隊員切勿自行脫隊，不告而別)。
29. 泳渡各項物資皆為現場領取，未領取者視同放棄。若本人當天因事不克參加，可事先填妥帶領委託書當天交由其他親友代為領取(請自行做好防水準備，並當天於終點處辦理<只能代領紀念衫&便當，泳帽與證書無法帶領>)。物資代領委託書(可於網站下載)需委託與被委託者簽名蓋章並附上身份證影本證明。

【有關應備及建議攜帶物品說明】

1. **務必準備物品：**

救生浮標、夾腳拖鞋(綑綁塑膠繩索)、防水袋、船資\$100(去或回程須搭船者)、小鈔零錢、健保卡、哨子等，這些用品於泳渡時綁緊在魚雷浮標上，上岸請穿拖鞋，以免腳丫受傷。

- ✓ 可漂浮的輕便夾腳拖鞋(請綁在隨身浮具上備終點上岸可穿)。
- ✓ 用防水袋或封口袋放置零鈔與零錢以備上岸時需要購買零食或急用。

2. **建議準備物品：**(請泳渡選手酌情準備，並自備防水袋)

- ✓ 輕薄毛巾。(泳渡時可以擦拭臉部或身體)
- ✓ 精簡更換內衣物。
- ✓ 防曬裝備：防曬油、防曬面罩或防寒面罩或傘帽或有可泡水有帽簷的帽子、不吸水的長袖輕薄上衣或長袖水母衣。
- ✓ 防寒裝備：因已進入初秋，天候及水溫較未能確認，建議準備防寒背心或防寒衣。
- ✓ 少許巧克力或熱量較高的零食(請先以防水袋包裝好，以免浸水受潮無法食用)。

3. **請自行準備可以隨身攜帶的防水袋(最好自行準備數個封口袋)，以攜帶隨身物品如：手機、錢包或小鈔零錢、眼鏡、連絡資料等。**

4. **若有需要購買魚雷浮標、防水袋、防寒背心、防寒防曬面罩等本公司將可提供優惠價預購服務。**(請參考泳渡用品預購資訊網頁 <http://www.ezgotour.net/tour-gov/SWIM.htm>)。

5. 帶眼鏡者請記得要準備眼鏡繩以固定眼鏡或有度數的水鏡，以免迷失方向。(建議戴隱形眼鏡較方便)

6. 請自行先準備標記個人姓名之小袋子以包裝個人精簡物品交由隨團親友帶至終點處，若無親友隨行者，請自行準備可以隨身攜帶的防水袋(請先用封口袋先保護一層更保險)。

7. 不需隨身攜帶物品請儘量放在遊覽車上，且貴重物品請儘量避免攜帶。放置車上物品必需等到全團泳渡者返回並全員到齊後方可通知遊覽車前往會合搭載旅客(預計會是下午一點以後)。

【一般說明與注意事項(請務必閱讀並配合)】

1. 請攜帶**身分證正面影本**(有照片那面,小朋友請持有照片之健保卡影本),並自行標記「2015 日月潭泳渡報到專用,其他無效」,以做報到身份確認。
✓ 請務必記住本公司為您編列的報到號碼、個人身分證號碼、生日,以便快速進行報到作業。
2. 因各車人員與物資都已預先安排妥當,請依照公告通知之報到時間地點與車次報到,恕無法受理臨時變更或調整。有關車次與座位安排,本公司保留變更權益,並請以領隊現場資料為準。
✓ 本活動採預約報名制,若未報名請勿前往,恕無法受理臨時報名或更換人員(搭車或領取物資)。
3. 請攜帶健保卡,以備不時之需及做為資料核對之用。
✓ 請於規定時間前至您已完成預約之報到地點等候會合,逾時未到視同取消放棄,本公司團隊將行出發無法等候,並不予退費,請旅客務必注意。
4. 因人數眾多,避免遺失或遭竊,敬請勿攜帶貴重物品,或請自行準備防水袋放置貴重物品(如:手機.皮包.相機...)。若需攜帶更換內衣物請務必精簡,行李包請置放於遊覽車上。
5. 遊覽車車上行李需待團隊集合完畢準備上車時方可通知遊覽車駛進遊客上車處會合後才能取用。(預計可能是下午一點過後)。
✓ 旅客請自備暈車藥或其他隨身藥物。
6. 防曬及禦寒用品請依個人需求攜帶。(湖面上紫外線反射強,水溫通常較低<冷>)
✓ 若預計攜帶防水裝備(手機或相機),務必先送請做防水檢測,並多做一層防水機制,以免設備進水,影響使用功能及壽命。
7. 報名參加泳渡選手將提供大會午餐便當,其餘旅客敬請自理,未預約素食者現場無法臨時提供。
✓ 若需要搭乘交通船往返水社與伊達邵碼頭之間,請旅客自行購買船票每人每趟 100 元。
8. 住宿或停車於德化社(伊達邵)處的選手,當天清晨 05:30 就有遊艇供搭乘前往水社碼頭,上岸後依環湖步道順時針方向步行經過朝霧碼頭下水處,「萬客隆旅行社報到處」辦理報到手續,領取泳帽等物資後,再集結前往下水處進行泳渡。
✓ 為免攜帶相機之困擾,本公司將提供免費定點拍攝紀念數位照之服務,歡迎大家不要客氣讓自己和大家留下精采的回憶。拍攝之活動照片檔將於活動結束約十月初發布於本公司網站,歡迎大家一同回味欣賞。
✓ 萬客隆旅行社起點受理報到作業將於 9/19 早上九點結束撤離,逾時恕將無法提供報到作業。敬請自行前往日月潭現場報到的旅客掌握好時間,以免錯過相關報到權益而無法參加泳渡。
9. 如遇天災或不可抗拒之原因停辦時,以主辦單位-南投縣政府發佈以及大會明文公告於網站資訊為準,所有相關紀念品須待大會寄達後再行函寄報名參加人員。若有相關退費須待主辦單位退還之後方始得開始辦理(退費規則如下列規範標準)。依大會活動辦法,如活動當天遇突發情況無法順利進行,不適用退費辦法(例:天候不佳---)。

上列退款額度乃為主辦單位於活動日前已宣布時為標準,倘若為已出團後才宣布之停辦狀況,則將須扣除旅行已執行之花費額度後再退還相關團費。

10. 由於 9/18 工作人員將前往日月潭現場準備相關工作，最新現場資訊將透過官方臉書(<http://www.facebook.com/itaiwantour>) 公告，請留意最新資訊！（官方網站有超連結可進入）。
11. 當天緊急行動客服電話：0920-521516／0935-733071／0922-816354／0922-816364

【泳渡路線】

- 距離：挑戰組 3000 公尺：Start→1→2→3→finish（下圖粉紅色單程路線）



【付費交通船資訊】

1. 交通船服務：泳客選手可自由付費 100 元/趟，搭乘遊艇公會交通船往返碼頭。
2. 請將重要物品保管好，不要攜帶下水，以免遺失。若有需要請準備防水袋綁牢在浮標上。