

## 【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「2016 萬人泳渡報到專用，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，參加套裝或二日遊貴賓將由領隊於遊覽車上請參加旅客簽名，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. 須年滿 13 歲(含)以上 65 歲(含)以下身心健康，無特殊疾病，具長泳能力民眾並同意接受大會相關規定者。報名時請簽署參賽同意書，未滿 20 歲之參賽選手(西元 1996 年 09 月 03 日、民國 85 年 09 月 03 日以後出生者)，另需家長或監護人同意並簽署家長或監護人同意聲明書，始得以參賽，無同意書視同報名無效參加泳渡者須年滿 10 歲以上 (未成年者和 65 歲以上需由陪同具有救生技術能力之成年人全程負責陪游照顧安全)。
5. 泳渡並非是競賽型的活動，因並不講求游泳速度，也沒有任何競賽排名，純粹以優閒輕鬆方式來進行，所以請報名參加的貴賓也以這樣的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。
6. 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，相信在參加泳渡活動時會更加輕鬆愉快。
7. 泳渡的泳程約 3300 公尺，大會規定 2 小時內完成，當天上午 11:10 關賽潭面將強制實施清場，未游畢選手需依救生員協助上救生艇結束游泳活動。
8. 未配戴大會提供識別泳帽及晶片者(未報名者)不得下水，為維護安全挑戰組選手需全程配戴魚雷浮標，未攜帶者亦禁止下水。
9. 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。泳渡選手請勿攜帶充氣式浮具，以免中途漏氣發生危險。
10. 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。
11. 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。

12. 委託代購或租借魚雷浮標請於領取時確認檢查，經使用後恕無法退還。**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)。**
13. 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。
14. **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。**
15. 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。
16. **泳渡活動禁止攜帶寵物下水。**
17. 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。
18. 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)。
19. **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。**
20. 敬請攜帶匯款單或繳款收據，若有款項問題時便於查詢。
21. 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。
22. 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。
23. 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。
24. 並無提供沖洗的地方，請旅客特別注意。
25. 大會於上岸處後方設置有大型更衣室(男、女)各一間，提供大家更換衣物。
26. 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)。
27. 大會起終點不同地，故現場恕不設置「寄物區」，請參加者自行規劃處理。
28. **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。**

## ■ 保險

- ◆大會為每位選手投保「公共意外責任險」。身故 300 萬元、每一事故醫療理賠限額 3 萬元，但每一事故醫療自付金額 2500 元，保險公司始理賠。(如醫療費 3 萬元，自負額 2,500 元，理賠 27,500 元，依醫療費收據核實申請理賠)。

# 日月潭泳渡 挑戰組(2016/9/3)



- ◆報名參加者，如需較高保障請自行加保個人險，以維護自身權益。
- ◆大會協助受傷選手就醫及辦理傷後相關理賠作業，但無法提供損害補償或慰問金。
- ◆請務必攜帶健保卡參賽，保障自身就醫權益。
- ◆保險公司「特別不保」事項：
  - (一) 個人疾病導致運動傷害。
  - (二) 因個人體質或自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
  - (三) 選手請視自身體能狀況量力而為，賽前一日應睡眠充足，賽前2小時飲食完畢，如有不適請立即停止比賽，並請求協助，如強行比賽導致中暑（熱衰竭）十分危險（保險公司不理賠）。本會於現場執行緊急醫療救護，選手自身疾患引起之病症發作，則不在主辦單位保險範圍內，大會保險均以「公共意外」所受之傷害作為理賠承保範圍。

## 【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(網綁塑膠繩索)、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)。

### 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. 貴重物品請儘量避免攜帶，若不需隨身攜帶物品請儘量放在遊覽車上。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(預計會是中午十二點半以後)。

## 【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「2016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，逾時未到視同放棄，本公司團隊將行出發無法等候，並不予任何退費，請旅客務必注意。

### 4. 請攜帶健保卡，以備不時之需及做為資料核對之用。

# 日月潭泳渡 挑戰組(2016/9/3)

5. 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。
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。
  - ✓ 旅客請自備暈車藥或其他隨身藥物。
7. 報名參加泳渡選手提供大會午餐便當，其餘旅客敬請自理，**未預約素食者現場無法臨時提供。**
8. 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。
9. 住宿或停車於德化社(伊達邵)處的選手，當天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**」(非大會服務處)辦理報到手續，領取泳帽、計時器、代購或租借物資等後，再集結前往下水處進行泳渡。
10. 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九月下旬發布於本公司網站，歡迎大家一同回味欣賞。
11. 由於 9/3 工作人員將前往日月潭現場準備相關工作，若需聯絡歡迎利用 LINE 聯繫，官方 LINE ID:@jlv9306d，最新現場資訊也將透過官方臉書(<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)。



LINE ID



FB 千里台灣粉絲專頁

12. **當天緊急行動客服電話：0920-521516／0935-733071／0922-816354／0922-816364**

## ※ 觀光巴士、加油團旅客 注意事項 ※

- ◎ 依領隊指令集合或解散後準備前往水社碼頭自費(每人 100 元)搭乘接駁船前往對岸(泳渡終點-伊達邵)，上岸後左轉前往萬客隆旅行社終點報到處集合報到。
- ◎ 抵達終點報到處報到後可視時間前往伊達邵商圈逛逛並自行用餐，之後可於鄰近團隊休息區域休息、等候泳渡選手歸來。
- ◎ 請務必留意團隊集合時間回到集合地點與團隊會合返程。

## 萬客隆旅行社 2016 泳渡挑戰組 預定活動流程

依主辦單位公告或宣布為準

09月03日 (六)	活 動 流 程
07:00 ~ 07:45	競賽組選手檢錄 ( 朝霧碼頭 )
07:40 ~ 07:45	有氧暖身操
07:45 ~ 07:49	規則及注意事項說明
07:49 ~ 07:55	長官貴賓致詞
08:00	競賽組 - 鳴槍出發 ( 計時開始 )
08:00 ~ 09:30	競賽時間 ( 限時約80~90分鐘關賽 )
08:00 ~ 08:40	挑戰組集結檢錄 ( 朝霧碼頭 )
08:40 ~ 08:45	有氧暖身操
08:45 ~ 08:49	規則及注意事項說明
08:49 ~ 08:58	長官貴賓致詞
09:00	挑戰組 - 鳴槍出發 ( 計時開始 )
09:50	競賽組頒獎 ( 伊達邵碼頭 )
09:00 ~ 11:10	挑戰組游泳時間 ( 限時2小時關賽 )
11:10	潭面選手清場
09:30 ~ 11:30	領取成績證書、運動毛巾、精緻餐盒
12:00	活動結束

## 2016 日月潭泳渡挑戰組 暨第二屆日月潭開放水域游泳錦標賽 團體報名切結書暨個資切結書

茲證明此次參加「2016 日月潭泳渡挑戰組暨第二屆日月潭開放水域游泳錦標賽」活動，願意恪遵主辦、承辦單位之一切規定及活動辦法。本單位所報名之人員，均為實際參加人員，絕無臨時替代之情事並保證全體隊員身心絕對健康，絕無吸食或施打任何毒品及違禁藥物或熬夜、喝酒等行為，並無任何不適合游泳之疾病(包含病史)，泳技與毅力確定能游完日月潭全程水域。活動時約束全體成員需配戴符合安全標準之救生浮標參加泳渡。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。若違反上述規定，如在泳渡期間，發生任何事情。絕不追究主辦、承辦單位之責任。特立此書為憑 此致主辦單位收執

### 個資同意切結

本委辦單位於活動報名時取得您所組織隊員的個人資料，目的在於個人資料保護法及相關法令之規定下，辦理 2016 年日月潭萬人泳渡活動保險及切結，故只用於活動相關業務無其它用途。

本委託單位的個人資料直接蒐集並告知使用之目的，係為確實履行個資法第 8 條之告知義務。

1. 同意本單位以您所提供的個人資料確認您團隊隊員的身份、與您進行連絡、提供您本活動相關資訊或合作夥伴之相關服務及資訊。
2. 您可依個人資料保護法，就您的個人資料向本單位：  
(1)請求查詢或閱覽該隊報名資料 (2)請求補充或更正

本人已閱讀並且接受上述同意書內容  
特立此書為憑

此致 委辦單位 萬客隆旅行社 收執

同意簽署者(參加選手，如簽署名冊)

中華民國 105 年 月 日