

* 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：日月潭水溫不高，下水前請多做熱身運動

一、 關於下水報到時間地點 (2019/8/31 周六)

- a. **起點受理報到作業**預定於 8/31 早上 07:30-08:30，報到結束之後撤離，逾時恕將無法提供報到作業，敬請泳渡選手掌握好時間，以免錯過相關報到權益而無法參加泳渡。
 - **揪團逗陣樂**選手：自行抵達朝霧碼頭 萬客隆旅行社報到櫃台
〈務必配合本公司所告知之報到時間抵達，恕不接受提前抵達提前報到〉
 - **套裝一日遊**選手：各個上車地點上車後，由遊覽車載至日月潭朝霧碼頭周邊，再由領隊帶至朝霧碼頭 萬客隆旅行社報到櫃台。
- b. **泳裝更換時間**〈報到地點人數眾多將無法提供更衣室服務〉
 - **揪團逗陣樂**選手：請於埔里或進到日月潭前將泳裝換好
 - **套裝一日遊**選手：請於高速公路休息站先行將泳裝換好。

二、 泳渡起點報到應注意與配合事項

- a. **請牢記本公司編列之報到編號，及攜帶身分證(有照片證件)影本辦理報到。**
- b. **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)外籍者請攜帶護照影本，並自行標記萬客隆旅行社編列的「報到編號」及「2019 萬人泳渡報到專用，其他無效」，以做報到身份確認。未攜帶證件影本以供驗證者恕無法受理報到與領取物資。**
- c. 請攜帶健保卡，以備不時之需及做為資料核對之用。
- d. 敬請攜帶匯款單或繳款收據，若有款項問題時便於查詢
- e. 為了安全考量，無法受理現場報名，參加選手必須自備魚雷浮標並建議於浮具上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)。**
- f. 泳渡暨個資切結書、泳渡注意事項敬請旅客務必先行閱讀。**無論任何選手若不簽署者恕無法參加泳渡活動。**
 - **揪團逗陣樂**選手：將於日月潭泳渡報到現場簽署
 - **套裝一日遊**選手：將由領隊於遊覽車上請參加旅客簽署



2019/8/31 日月潭泳渡挑戰組 報到與注意事項



- g. 參加泳渡者須年滿 13 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)。
- h. 未滿 18 歲之參加選手，須家長同意且有救生能力的大人全程陪同，報名時需附上家長同意書以及家長身分證影本以茲證明。
- i. 當天需佩戴大會所發的 2019 專用泳帽才可下水。泳帽一人一頂，遺失恕無法補發
- j. 本公司將會發給參加泳渡選手一條識別帶，泳渡時繫在手腕上，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。
- k. 恕不提供本人未到現場報到選手的泳帽、計時晶片及識別手環。
- l. 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)
- m. 現場恕無提供任何寄物服務，若有需隨身攜帶物品，請自備防水袋自行負責背負與保管責任。
- n. 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。
- o. 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(退費規則如報名規範標準)。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。

三、務必攜帶物品

- a. 救生浮標 <未攜帶不可下水>
- b. 可漂浮之輕便夾腳拖鞋 <綑綁塑膠繩索，移動時必備>
- c. 防水袋 <依個人需求準備>
- d. 小封口袋 <可置放零錢>
- e. 小鈔零錢 <船票單程一百，來回兩百。其他消費等>
- f. 健保卡
- g. 哨子
- h. 隱形眼鏡或眼鏡固定繩

四、建議攜帶物品 (敬請自行斟酌考量是否攜帶)

- a. 輕薄毛巾。<泳渡時可以擦拭臉部或身體>
- b. 精簡更換內衣物。
- c. 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。
- d. 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。
- e. 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)。
- f. 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)。



萬客隆旅行社
您最佳的旅遊選擇

TEL:03-368-8899
www.ezgotour.net
marktour.line@gmail.com

交通部觀光局註冊甲種旅行社第 5547 號
中華民國旅行業品質保障協會第 033 號會員
連續六年 榮獲教育部體育署評選優質運動遊程
台灣三歲新旅程：日月潭泳渡、攀登玉山、單車環台



2019/8/31 日月潭泳渡挑戰組 報到與注意事項



- g. 旅客請自備暈車藥或其他隨身藥物。
- h. 相機及手機<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。>
- i. 不需隨身攜帶物品請儘量放在車上，且貴重物品請儘量避免攜帶。放置車上物品，須等到全員集合完畢上車後才可領取。(預計會是下午1點左右)。

五、禁止攜帶物品

- a. **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。
- b. 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。
- c. **泳渡活動禁止攜帶寵物下水。**
- d. 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。

六、游泳過程須注意事項

- a. 最晚下水時間 08:50
- b. 當天上午 11:10 大會將清場
- c. 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。
- d. 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。
- e. 泳渡的泳程約 3300 公尺，需費時 90 分鐘到 2 個小時。歡迎大家以輕鬆與歡樂的狀況下進行泳渡，為避免團隊太冗長的等候，**敬請把握時間最遲於 2.5 小時內完成**，感謝大家的配合！
- f. **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。**
- g. 泳渡選手請勿攜帶充氣式浮具，以免中途漏氣發生危險。
- h. 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。
- i. **泳渡中如覺需要休息或體能不足及身體不適時，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。**
- j. **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。**
- k. 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。**<若搭上救生艇前往伊達邵，將無法再回到原地繼續泳渡>**



七、泳渡上岸終點報到

- 完成泳渡後上岸(伊達邵碼頭)請前往萬客隆旅行社終點報到處平安簽到並交還識別手環以領取相關物資！(若有租借魚雷浮標，請於現場歸還領取押金，活動結束後恕無法受理退租)
- 泳渡各項物資皆為現場領取，未領取者視同放棄。**
- 終點物資憑報到手環領取，遺失須補一百元。且無法領取物資！
- 終點物資包括：紀念衫、證書、水、毛巾、便當<未預約素食者現場無法臨時提供>
- 未報名參加泳渡之貴賓無各項泳渡物資
- 請憑計時晶片直接與大會領取泳渡證書

八、返程資訊

- **揪團逗陣樂**選手：完成終點平安簽到及領取各項泳渡物資後可自行離開返程
- **套裝一日遊**選手：完成終點平安簽到及領取各項泳渡物資→待領隊確定該車人員全數到齊→前往泳渡成功處拍團體照→再引領團員前往搭乘遊覽車(預計會是下午1點左右)。若有臨時需脫隊情宜務必告知領隊，切勿不告知而自行離隊，以免造成人員無法到齊離開之困擾。

九、當日缺席人員物資

- 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，可事先填妥代領委託書(需委託與被委託者簽名蓋章並附上身份證影本證明)，活動當天交由其他親友代為於終點服務處領取<只能代領紀念衫及毛巾，其他無法帶領>。物資代領委託書可於網站下載

十、搭乘遊覽車(觀光巴士)未泳渡之親友團請注意

- 抵達朝霧碼頭後，依領隊指令集合搭遊覽車或解散後前往水社碼頭自費(每人100元)搭乘接駁船前往對岸(泳渡終點-伊達邵)，抵達泳渡上岸處，請前往萬客隆旅行社終點報到處集合報到。可視時間前往伊達邵商圈逛逛並自行用餐，或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。



十一、其他資訊

- 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中旬發布於本公司網站，歡迎大家一同回味欣賞。
- 對於泳渡資訊或行程有任何疑問**請優先利用 LINE**與我們即時通訊哦！
- 由於8/30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公告，請留意最新資訊！<http://www.facebook.com/itaiwantour>)
- 更多資訊與注意事項，敬請隨時前往萬客隆旅行社網站泳渡專區關心了解。
www.ezgotuor.net
- 當天緊急行動客服電話：0920-521516／0935-733071／0922-816354／0922-816364

LINE 客服

