**参加外出素质拓展活动须知**

我们与您单位的组织者已进行了一段时间的筹备工作，在团建活动即将实施之际，有以下的相关事宜需要与您进行沟通：

**一、心态方面**

有什么心态就会产生什么样的行为，最后会有相应的结果。不同的心态会导致不同的结果。体验式团建活动也是如此。这次团建活动中抱着什么样的心态对您和您的团队来说及其重要，请调整好自己的心态哦！

**二、身体方面**

以下情况属于不能参加培训的范围：心脏病、高血压、哮喘、严重畏高、孕妇、精神病、脑淤血、癫痫、习惯性脱臼、较重的颈椎腰椎疾病、骨坏死、以及各种传染病正处于发病期的患者。

其它疾病和身体残疾的学员须预先申明得到允许才可参加活动；活动中仍须随时与教练保持沟通和确认。

**三、物品方面**

1. **团建活动**时请务必适合运动的**服装、运动鞋，夏天携带防晒霜、不要佩带珠宝首饰。**
2. 请务必**吃早餐**。
3. 基地备有急救药品，您也可以根据个人的情况带上备用药品等。
4. 如果是两天以上的培训，**请务必身份证**，背包、个人物品如换洗衣物。

**四、安全方面**

我们的安全理念是：安全第一，效果第二

我们把学员和教练的安全看得比一切都重要，安全是培训效果的基础。我们建立起了完善的安全保障体系，工作人员100%严格的遵守《安全操作守则》！

1. 团建前认真如实填写《学员表》中**身份证号码、性别和健康状况，**对于故意隐瞒身体状况者，我方免责。
2. **患有不适合参加的情况有：**心脏病、心脑血管疾病、高血压、低血糖、胃溃疡者、刚动过手术或有伤病史、习惯性骨折者、习惯性脱臼者、怀孕者、哮喘、严重脊椎类、严重恐高。
3. 各种疾病及特殊情况的不得参加活动。有其它疾病的学员须事先说明。在活动中身体如有不适，须及时向教练报告。
4. 禁止在无保护的情况下攀爬高于2米的高度。
5. 团建期间必须绝对服从教练的安全警告、指导和管理；不要离开您所在的小组单独活动。
6. 禁止在团建期间饮酒。

**五、天气方面**

以接到因天气原因改期培训通知为准，一般无恶劣天气我们会照常进行。

**六、集合方面**

1. **集合地点：**
2. **集合时间：**

**广州天哲教育科技有限公司**

[**www.tinze.com**](http://www.tinze.com) **E－mail：tinze88@163.com**

**电话：（020） 37218033**