注意事項  
1、潮間帶礁岩濕滑、易弄濕褲子，請帶替換褲、襪。  
2、活動內容將視天候狀況適度調整，如因天候風浪不佳，將不下海。體驗為活動限定  
3、其他注意事項：  
報名各項活動前，請自行評估體能狀況，並詳閱各活動注意事項，如有特殊症狀者，請於活動前主動告知主辦單位，以確保活動安全。

* 個人裝備建議表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 功能描述 | 數量 | 必備 | 選項 |
| 划船服裝 | 建議選擇排汗快乾的長袖衣褲，以提供划船時的基本保護，並避免上下水造成溼冷感。這類型的衣料材質最常見的是以100%POLYESTER或PP製成，或一般的NEYLON(尼龍)衣料運動衣亦可。盡量具有合身收口的外型，增加上下船的靈活性。切記不要穿著容易吸水的棉質衣物。怕冷的人可局部或全身穿著以潛水衣料NEOPRENE製作的保暖潛水衣，厚度大致選用1~2MM即可。 | 1套 | V |  |
| 全套更換衣物 | 為了保持舒服的回程經驗，請攜帶上岸後更換的衣物(包含內衣褲)，下水前置放於車上，供活動結束時更換。 | 1套 | V |  |
| 遮陽帽 | 帽子除了提供遮陽外，也能多少提供頭部的保暖。以及汗水滴滲。 | 1頂 | V |  |
| 防水袋 | 橡膠材質或是尼龍加防水塗層。開口採用捲繞式封口。水面上防水效果佳。(怕水的3C產品須經過防水處理後再放入袋內喔) | 1個 | V |  |
| 行動糧 | 個人攜帶適量之食物。務必以兩到三層塑膠帶包裝好 | 1份 | V |  |
| 飲水 | 視個人需要，原則建議1000CC飲用水剛好。 | 1瓶 | V |  |
| 小點心 | 高熱量糖果或水果乾堅果皆可。補充行進時的體能消耗。 | 1份 | V |  |
| 防曬乳 | 清涼的海水常常讓人忘記躲避驕陽。為了不讓自己的肌膚曬傷。必帶以水上運動專用為最佳。 | 1條 | V |  |
| 蘆薈凝露 | 於上岸清洗過後使用,俱有鎮靜皮膚曬後的效果。 | 1罐 | V |  |
| 眼鏡帶 | 戴眼鏡的人必備眼鏡帶，以免眼鏡沖落水中。 | 1條 |  | V |
| 防水相機 | 水上活動唯一選擇,以記錄難忘精彩行程。 | 1台 |  | V |