

*** 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

* 時已入秋，日月潭水溫不高，建議穿戴防寒衣及面罩，並務必於下水前多做熱身運動，避免受涼。

* **請自主健康管理**：若發現身體不適或發燒時，請通知(發訊息或致電)萬客隆旅行社，並為了自己以及他人健康，請不要參加本次活動。若經測量發現體溫超過 37.5 度時，配合防疫規範恕將無法受理泳渡報到，懇請見諒。

* 「防疫新生活運動」規範：維持個人防疫措施[勤洗手、無法保持社交距離(室內 1.5 公尺/戶外 1 公尺以上)及搭乘大眾運輸時**需佩戴口罩**]。由於泳渡期間人潮密集，敬請務必攜帶 2 片以上口罩分裝備用，並**預先準備好夾鏈袋儲放口罩避免受潮**，下水前務必先將口罩收妥，於需要時得以取用佩戴。

一、 關於下水報到時間地點 (2020/9/26 週六)

- a. **泳渡起點報到**：預定於 9/26 早上 08:00-08:30 於朝霧碼頭，並將於 0830 結束報到作業撤離，逾時恕將無法提供報到作業，敬請泳渡選手掌握好時間，以免錯過報到而無法參加泳渡。
- **揪團逗陣樂**：依分配報到時段，自行前往朝霧碼頭萬客隆旅行社起點報到處。
<務必配合於本公司所分配之報到時間抵達，恕無法受理提前報到之要求>
 - **套裝一日遊北部**：遊覽車將於鄰近日月潭朝霧碼頭之處讓旅客全部下車，請跟隨領隊前往朝霧碼頭萬客隆旅行社起點報到處附近定點等候，由領隊統一報到領取泳帽及代租購物資。
 - **套裝一日遊南部**：小巴士將於鄰近日月潭朝霧碼頭之處讓旅客全部下車，請自行前往朝霧碼頭萬客隆旅行社起點報到處附近定點等候，向萬客隆旅行社工作人員報到領取泳帽及代租購物資。



b. **泳裝更換時間**〈現場沒有提供更衣室設備〉

- **揪團逗陣樂**：請於進入日月潭前（建議於埔里之前）先將泳裝換好
- **套裝一日遊**：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**，報到時需本人繳交**身分證正面(有照片)影本**辦理報到。
- b. **身分證：正面單面/小朋友：有照片之健保卡/外籍者：護照 影本**，請自行標記**報到編號**及**2020 日月潭公開水域挑戰賽專用，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. 敬請攜帶匯款單或繳款收據之影本或照片，若有款項問題時便於查詢
- d. 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&套裝一日遊南部**：將於日月潭泳渡報到現場簽署
 - **套裝一日遊北部**：將由領隊於遊覽車上請參加選手簽署
- e. 本活動為預先報名制，無法受理現場報名。
- f. 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）。**
- g. 參加泳渡需年滿 13 歲以上。未成年和 65 歲以上需有具有救生技術能力之成年人全程負責陪游並照顧安全。未滿 20 歲之參加選手，須提供檢附家長身分證影本之家長同意書以茲證明。
- h. **當天需佩戴大會所發的 2020 專用泳帽才可下水。泳帽一人一頂，遺失恕無法補發**
- i. 本公司將會發給參加泳渡選手每人一條**識別帶**，泳渡時繫在手腕上，並於終點服務處報到繳回領取相關物資，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。**
- j. **恕不提供本人未到現場報到選手的泳帽及識別手環。**
- k. 委託代購或租借魚雷浮標請於領取時確認檢查，經領取後恕無法退換。**若為租借者須妥善使用及保管，於終點報到處當場歸還並辦理退押金作業(若離場或有損壞時恕不受理退租作業)**
- l. **現場恕無提供任何寄物服務，若有需隨身攜帶物品，請自備防水袋自行背負。**
- m. 參加泳渡者如有心臟病、高血壓、癲癇症、蜂窩性組織炎、發燒、吸食或施打毒品及違禁藥物、喝酒後下水或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。
- n. 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、禁止攜帶物品

- a. 過於貴重之物品
- b. **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。
- c. 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。
- d. **泳渡活動禁止攜帶寵物下水。**
- e. 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。

四、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 <細綁塑膠繩索，移動時必備>
- c. 防水袋 <放置口罩/錢/補充能量小點心/貴重物品/輕便衣物等 依個人需求準備>
- d. 至少 2 個口罩
- e. 夾鏈封口袋或乾淨飲料瓶 <放置口罩及錢>
- f. 小鈔零錢 <購買船票單程一百，來回兩百，或需其他消費等>
- g. 粗橡皮筋或繩索 <細綁夾鏈封口袋、飲料瓶等於魚雷浮標上>
- h. 健保卡 <以備不時之需>
- i. 哨子
- j. 隱形眼鏡或眼鏡固定繩

五、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. 精簡的更換內衣物。
- c. 防曬裝備：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穿著防寒衣。
- e. 少許巧克力、黑糖或熱量較高的零食(請先以防水袋包裝好，以免浸水受潮無法食用)。
- f. 個人常用藥物、暈車藥。
- g. 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。>
- h. 搭乘遊覽車及小巴士之選手請將不需隨身攜帶的物品放在車上，貴重物品請避免攜帶。放置車上物品，須等到全員集合完畢上車後才可領取。

六、游泳過程須注意事項

- a. 當天上午 09:00 泳渡下水處大會將進行清場，禁止再下水泳渡。
- b. 泳渡並非是競賽型活動，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。



- c. 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。
- d. 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，敬請把握時間最遲需於 2.5 小時內完成，感謝大家的配合！
- e. 參加選手依規定必須攜帶符合救生規定之浮具-魚雷浮標，並將魚雷浮標繫於身上(不能綁在身上之浮具如浮板等請勿使用)，下水前檢查確定已繫好，以維護自身之生命安全。未符合相關規定者大會將取消泳渡資格禁止下水。
- f. 請勿攜帶充氣式浮具，以免中途漏氣發生危險。
- g. 為發揮守望相助精神，團員請自行組成小組。除增加安全性外，也更易團隊人員的掌控。
- h. 泳渡進行中如需補充體力或稍作休息，泳渡水道兩旁大會皆設有救生浮台，請前往休息或向救生人員索取飲水及食物。〈數量有限，發完為止〉
- i. 泳渡中如感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、泳渡終點上岸報到

- a. 萬客隆旅行社泳渡終點(伊達邵碼頭)報到處：預計位於上岸後右手邊帳篷區。
- b. 完成泳渡後上岸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！報到手環若遺失須補一百元，且無法領取物資！
- c. 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
- d. 泳渡各項物資皆為現場領取，未領取者視同放棄。
- e. 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>
- f. 泳渡證書領取方式：於大會終點報到處憑計時裝置領取。
- g. 未報名參加泳渡之貴賓無泳渡物資
- h. 無盥洗設備，僅於上岸時設有灑水區，請選手利用相關機會沖洗完畢再離開前往平安報到。
- i. 大會設置有更衣室(男、女)各一間，提供大家更換衣物。(請參閱動線圖)
- j. 為顧及便當新鮮及品質，大會將無法太早提供領取，若領取補充未及之際，敬請選手須耐心等待，待相關補給到位後再領取，若造成不便，懇請見諒。
- k. 因受場地空間限制，敬請參加選手於平安簽到及領取物資後前往大會休息區休息及享用便當。
- l. 套裝一日遊選手請於公告預定集合時間返回團體集合區向領隊報到點名集合。



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。
- **搭遊覽車或小巴士**的選手：
 - 於預定集合時間集合後，經領隊(套裝北部)或工作人員(套裝南部)點名確定該車人員全數到齊後，將前往泳渡成功處拍團體照。之後再引領團員前往搭乘遊覽車。
 - 若有臨時需脫隊務必告知領隊，切勿不告知自行離隊，以免造成人員無法到齊離開之困擾。

九、 搭乘遊覽車(觀光巴士)未泳渡之親友團請注意

- a. 全部人員皆須於朝霧碼頭下車，隨著泳渡選手一同步行前往萬客隆旅行社報到處，依領隊指令集合後搭乘遊覽車前往對岸(泳渡終點-伊達邵)。上岸後右轉前往萬客隆旅行社終點報到處跟領隊報到。
- b. 向領隊平安報到後，請前往伊達邵商圈逛逛並自行用餐或休息區休息、等候泳渡選手歸來。
- c. 請務必留意公告之團隊預計集合時間(預計約為下車後3小時)，並準時回到團體集合區與團隊會合返程。

十、 當日缺席人員物資

- a. 泳渡各項物資皆為現場領取，未領取者視同放棄。
- b. 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於終點服務處領取<只能代領紀念衫、毛巾及便當，其他無法帶領>。物資代領委託書可於網站下載。

十一、 其他資訊

- a. 為免攜帶相機之困擾，本公司將提供免費拍攝紀念照之服務，歡迎選手讓自己和親友留下精采的回憶。拍攝之活動照片預定約於雙十連假前後發布於本公司網站，歡迎大家一同回味欣賞。
- b. 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!
- c. 由於工作人員將於9/26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! FB請搜尋:千里台灣-萬客隆旅遊網
<http://www.facebook.com/itaiwantour>
- d. 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
- e. 當天緊急行動客服電話：
0920-521516／0935-733071／0922-816354／0922-816364

LINE 客服

