**拓展训练须知**

中国社会科学院大学MBA教育中心2019级的同学们：

欢迎您参加由北京天人际体验式培训中心组织的体验活动，为使这次培训获得圆满成功，请您仔细阅读以下条款：

**关于集合：**

1、 由于本次活动组织地点在北京通州区运河苑,时间为9月21-22日，行程是两天一晚，要求所有参训团队成员务必准时，过期不侯；本次拓展培训集合时间为:2019年9月21日10:30；集合地点为：中国社会科学院大学（望京校区），请大家不要迟到。

**关于安全：**

1、 所有户外活动均经过精心的设计与实验，使用一流的专业器材。任何的风险项目均有严格标准的安全设施作为保障，并由富有经验的培训师严格的依照安全程序指导、监控活动的全过程，以确保培训活动全过成的安全性。

2、 关于体验项目的设计也是本着“体能冒险最小、心理超越最大”的设置原则，来设计整个培训课程，所以参训队员无须有超强体能，只需要在体验期间心理尽量放松并积极主动参与各项活动，尽自己最大的努力完成各种培训项目。

**关于健康：**

1、 患有严重的心脏病、高血压、哮喘等易发突发性疾病者；患有急性传染病及其他不适于参加公众活动的疾病者；近期做过大手术者；以及经医生叮嘱减少大量户外活动者；上述状况将不被接受培训申请，健康状况必须向培训机构声明，经活动组织方确认；

2、 如果个人隐瞒不报，我培训机构将不承担责任；如果患有腰、颈椎疾病等其他疾病需要在项目操作前与教练进行沟通，教练酌情进行调整；

**学员物品准备：**

1、 体验期间，学校会给每位学员提供T恤，需要学员自备运动裤、运动鞋或方便活动的服装；

2、 参训当日，午间可能阳光比较强烈,建议怕晒的同事自备防晒霜。

3、 由于培训时间在九月底，早晚温差可能较大，晚间气温较低，建议学员准备一件外套。

4、 住宿房间内有洗漱用品，学员如果有需要也可以自带洗漱用品。

5、 培训期间我们会提供饮用水，请学员注意节约饮水及环保。

**纪律要求：**

1、 第一个要求就是“守时”；拓展要求的是全体队员的整齐与协作，我们所有的动作都是团队统一行动，带队教练会在每一个活动结束后，强调我们下一个活动环节的集合时间和地点，期望大家认真倾听，认真遵守；同时所有体验人员必须服从领队及教练员的安排与指挥，未经领队及教练员许可，不得擅自离队，进行其他与培训无关的活动；

2、 参训期间所有参训人员严禁酗酒、赌博和使用毒品及其它任何违禁药品；所有参训人员严禁抽烟，接打手机和吃零食等行为；

3、 环保要求：期望大家具有环保意识，力争我们每去过的一个地方，留下的都是脚步，带走的都是垃圾；

4、 凡训练中有高空项目或危险性活动，所有参训人员必须按照教练要求穿戴安全装备，不得擅自攀爬、操作；

5、 参训期间若安排有夜间项目或活动，所有参训人员必须按照规定路线和要求行进，完全遵从教练安排；

6、 个人物品需要自行保管，请勿随意放置，否则丢失自负；

7、 请爱护培训基地相关设施、装备等相关物品，禁止踩踏绳索，禁止在器械附近吸烟，禁止抛投锁具；如果不按规定使用，损坏或遗失照价赔偿；

8、 请尊重培训基地所在地民风民俗，遵守当地法律法规；

9、 对于擅自离队、违规操作、拒不配合教练的学员，出现事故后果自负，教练员也可以责令其退出培训活动；

10、拓展培训是个艰苦的过程，很多活动会在很多艰苦的环境中进行，出行在外肯定不如在家舒适，安逸；那么在整个过程中，难免餐不和我们的胃口，住宿不和我们的要求，希望大家空杯心态给予包容与理解，艰苦的环境是对我们的一种磨练，希望两天的行程里，你能够收获知识与快乐，能够和你同行的战友们建立深厚的感情，成为真诚的朋友，度过愉快的时光！

最后预祝本次活动圆满成功！

中国社会科学院大学MBA教育中心

北京天人际教育咨询有限公司

2019年9月3日