瑞士遠征課程裝備檢查表暨注意事項 (＊表選擇性裝備 )

|  |
| --- |
| 穿 著 |
|  | 品 項 | 數量 | 建 議 | 檢查欄 |
|  01 | 行進服裝 | 1套 | 薄長袖排汗衣 ＊禁棉製品 |  |
|  02 | 備用衣褲 | 1套 | 同上(至少須帶一件上衣) |  |
|  03 | 風雨衣褲 | 1套 | 兩截式，最好是透氣布料 |  |
|  04 | 保暖外套 | 1件 | 建議 pile/windstoper ＊禁棉製品 |  |
|  05 | 登山鞋、綁腿 | 1雙 | 中、高統鞋為佳 |  |
|  06 | 毛襪 | 2雙 |  |  |
|  07 | 保暖帽、遮陽帽 | 各1頂 | 毛帽或pile帽 |  |
|  08 | 頭巾 | 1〜2條 |  |  |
|  09 | 太陽眼鏡 | 1副 |  |  |
|  10 | 手套 | 1雙 |  |  |
| 活 動 裝 備 |
|  11 | 登山背包 | 1個 | 約40L～60L，視個人需求而定 |  |
|  12 | 登山杖 | 1～2支 |  |  |
|  13 | 個人食器 | 1組 |  |  |
| ＊14 | 小刀 | 1把 | 不能放在隨身行李中，要托運 |  |
|  15 | 頭燈 | 1個 | 務必攜帶(含備用電池一份) |  |
|  16 | 水壺 | 2個 | 一般水壺及保溫瓶各一，總容量可達1L |  |
|  17 | 個人衛生用品 | 1組 | 毛巾、牙刷、小香皂、衛生紙(面紙兩小包)… |  |
|  18 | 個人醫藥 | 1組 |  |  |
|  19 | 封口袋 | 2個 | 8～10號 |  |
|  20 | 健保卡 | 1張 |  |  |
| 休 息  |
|  21 | 就寢服裝 | 1套 | 厚排汗衫、厚長褲 |  |
|  22 | 個人睡袋、睡墊 | 1組 | 絨重250〜400公克 |  |
|  23 | 黑色大型垃圾袋 | 1個 | 要能把自己包住的大小 |  |
| 其他叮嚀：1.衣物等裝備，宜用塑膠袋或防水袋打包，以防下雨淋濕。2.近視者最好不要戴隱形眼鏡。3.夜間請於規定時間就寢並保持安靜，勿打擾到其他同學或旅客。 |

**緊急連絡電話：**魏子超老師：0970-721926、蘇錦霞老師：0922-319761、黃貞容老師：0972-225733

**Line ID**：子超師giving64、錦霞師 liolovesuesue

**線上活動觀看系統：**(可於網路線上觀看課程位置及活動照片)

 雲遊學即時影音平台，網址https://goo.gl/vQeHNz

**課程紀錄部落格：**光武國中法拉第單車隊部落格：http://faradaybike.org/