

## 致拓展培训学员的一封信

各位厦门大学 2015 级 MBA 的同学们：

你们好！为了保证本次培训效果以及保障大家的安全，请您认真阅读并遵守以下相关说明：

**特别提醒：1)此次拓展培训需要一定强度的体能，请务必吃早餐！**

**2)随身携带现金请控制在 100 元内,禁带贵重物品和穿戴首饰;务必穿着运动鞋！**

### 一) 纪律要求

- 1、在规定的时间内到达指定集合场地；
- 2、严格遵循作息时间,按照时间要求参加全程训练,严禁迟到、早退及中途退出现象；
- 3、培训期间请将手机关闭或调整到振动状态；
- 4、培训期间严禁随意走动,服从教练安排,严禁擅自行动；
- 5、我们倡导无踪迹出行,培训期间的所有垃圾请放置在垃圾筒或指定存放区域。

### 二) 心理要求

本次团队拓展培训本着“体能冒险最小、心理超越最大”的原则,来设计整个培训课程,参训队员需要一定的体能,但不需要超强体能,您只需在参训期间积极主动参与各项活动,努力完成各种训练项目。您需做好如下心理准备:

- 1、我是来参加培训而不是度假的；
- 2、全身心地投入到培训中,忘记性别、职务、年龄；
- 3、不管遇到多大的挑战,我都要坚持到底；
- 4、合理的是训练,不合理的是磨练。

### 三) 健康要求、保险

具有以下情况者,建议不要参加此次培训:

- 1、患有严重的心脏疾病、高血压、哮喘等易突发性疾病者；
- 2、患有急性传染病及其它不适于参加公众活动的疾病者；
- 3、近期做过重大手术者；
- 4、已怀孕者；

健康状况如因个人隐瞒而出现的事故,后果自负；如患有腰、颈椎疾病等其他疾病需在项目操作前与教练进行沟通,教练酌情进行调整。

本次拓展培训已为所有参训学员提供了个人意外伤害险 10 万元；若有认为此投保金额不足者请在协议价格以外另行购买。

### 四) 个人用品要求

- 1、**请务必穿着适合运动的休闲装及运动鞋；**
- 2、到达基地后将统一发放迷彩服,训练期间统一着迷彩服；
- 3、**一天拓展活动无需同学们支付相关费用,从财物安全方面考虑,非必需品及贵重物品请不要携带,如带现金请控制在 100 元内,个人物品请妥善保管好！**

### 五) 培训时间：2015 年 8 月 29 日（周六）

出发地点：6:40 于厦门大学管理学院门口集合,7:00 准时出发。

南强同科教育培训中心  
2015 年 8 月