

致拓展培训学员的一封信

各位厦门大学 2014 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：

特别要求：此次拓展培训需要一定强度的体能，请务必吃早餐！

一) 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。

二) 健康要求、保险

具有以下情况者，建议不参加此次培训：

- 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。

三) 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。

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、到达训练基地后将统一发放迷彩服，训练期间统一着迷彩服；
- 3、一天行程，非必需品及贵重物品尽量少携带。

五) 培训时间：2014 年 8 月 30 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

2014 年 7 月