



1 DAY PACKING LIST

須帶用品:

- 舒適的運動鞋或者登山鞋
- 能弄髒的衣服
- 運動衫或者其他保暖的衣服
- 太陽帽
- 背包
- 1到2個水瓶
- 如果你有哮喘:
 - 你必須自帶你的吸入器
- 如果你有過敏症:
 - 你必須自帶你的EpiPen

可選擇帶或者不帶的東西:

- 小支裝的防曬霜
- 相機
- 太陽鏡

Outward Bound將提供醫療用品, 戶外用品, 以及確保安全設備。

不可以帶的物品:

- 武器, 毒品, 酒
- 飾品或者其他值錢的
- 電子產品-手機, 音樂播放器

常見問題

如果天氣很差會發生什麼?

一般的課程都會繼續不管天氣如何。根據天氣去穿相對應的衣服。如果我們去攀岩的那天下雨, 我們會重新安排時間

我應該帶錢嗎? 或者午餐?

不, 我們會提供午餐和所有必需品。

Outward Bound的指導員都是經驗豐富的, 經過嚴格的教學和安全管理實踐。你們組將會有至少兩個指導員。全體工作人員都必須通過背景檢查和有急救認證, 還要心臟復蘇。至少有一個指導員是荒野急救員。

是否安全?

Outward Bound 有良好的安全記錄。參與者的安全是優先考慮的事情。我們投資大量的時間和培訓資源去訓練我們的工作人員, 還確保他們符合高水準的安全和質量。如果發生緊急事件, 家庭人員會立即得到通知。

聯絡Outward Bound

如果您有任何問題無論在課程開始前還是在課程當中請聯絡我們 (電子郵箱或者電話)

Jason Schmidt 項目副總監

電子郵箱: jschmidt@outwardboundcalifornia.org

電話號碼: 415.316.0566

Maggie Lyons-Weller 項目總監

電子郵箱: mlyonsweller@outwardboundcalifornia.org

For emergencies only: Call our general line at 415-933-6222 and press 5 for access to our 24hour on-call phone.

緊急事件: 打415-933-6222, 按5接綫到24小時熱綫。