



## 3 日海湾行李打包清单

这份清单是为了给学生在打包时做一个参考，学生本人对所打包的所有物品负保管责任，任何财务的丢失或损坏由学生本人承担。


Check List				
	Item	Quantity	Note	Check
日常必需品	护照/身份证/港澳通行证	1	必须是原件，详细信息请参考下表	<input type="checkbox"/>
	牙刷牙膏免洗洗手液等		足够行程用的	<input type="checkbox"/>
	太阳帽或者头巾	1		<input type="checkbox"/>
	防晒霜和驱蚊水		足够行程用的	<input type="checkbox"/>
	1L 大的水壶	1		<input type="checkbox"/>
	日常用小背包	1		<input type="checkbox"/>
	个人药品		足够行程用的	<input type="checkbox"/>
衣物必需品	速干 T 恤	3		<input type="checkbox"/>
	抓绒或毛衣	1		<input type="checkbox"/>
	防雨外套	1		<input type="checkbox"/>
	长裤	2		<input type="checkbox"/>
	短裤	2		<input type="checkbox"/>
	内衣	3		<input type="checkbox"/>
	袜子	3		<input type="checkbox"/>
	睡衣	1		<input type="checkbox"/>
活动用必需品	防水户外鞋	1	陆上活动用，最好防水	<input type="checkbox"/>
	可以湿的鞋子(水上活动用, 可以是旧运动鞋)	1	水上活动用的鞋子，必须包脚趾头并且不介意弄湿和弄脏	<input type="checkbox"/>
	可以湿的衣服	1	水上活动用的衣服，不介意弄湿和弄脏，可以是泳衣	<input type="checkbox"/>
非必需品	毛巾	1	水上活动做完后，换衣服时用来擦干身子	<input type="checkbox"/>
	太阳镜（最好有带子可以固定防止丢失）	1		<input type="checkbox"/>
	备用近视眼镜或隐形眼镜	1		<input type="checkbox"/>
	200 元以内的零用钱	200		<input type="checkbox"/>

建议不要带的		
相机	户外行程是学校课程计划的一部分，可以说学习的场所只是从校园内搬到了户外。学生会参加很多新鲜有趣刺激的项目，如果有时间的话老师会记录下来这些精彩瞬间，学生自己带昂贵而又笨重的设备并不是一个明智的选择	
行李箱	整个行程里学生要自己负责搬运自己的行李，从下车点到住宿的地方很多时候路不平整，可能还会有台阶，携带一个笨重大型的行李箱并不是很方便，因此我们建议学生用一个大的背包（40-60L）打包所有行李	
禁止带（不要带！）		
手机或电话手表	通常情况下，我们的活动会从早上八点开始一直到晚上八九点钟结束，这个期间学生是不允许使用手机的，而晚上睡觉前的自由时间也不建议学生玩手机影响休息。 家长或者学生有任何紧急需要联系对方的都可以通过露营活动负责老师的手机联系。学生在露营活动期间不允许携带手机或者电话手表。	
平板/电子阅读器/笔记本电脑	一周的户外活动我们希望学生能尽可能参与到自然中，闲暇时间里我们也鼓励学生和别的学生一起做游戏或其他互动，携带这些电子设备会影响到学生参与活动时的专注力。学生在露营活动期间不允许携带任何电子产品。	
大量现金	学生团队上的所有必须花费都已包含在行程里，携带大量现金既没必要也不安全。若出现现金遗失情况，后果自负。	
人字拖	人字拖一般都比较滑，也不能保护到脚趾头，并且酒店也会有提供室内用拖鞋	
超短裤或者比基尼泳衣	这样的不合适衣服一旦发现会被立即要求换掉。若学生没有携带合适的游泳衣，学生需要穿自己携带的短裤和T恤衫参加水上活动。	



必需品细节描述		
护照/身份证/港澳通行证	<p>所有的酒店登记入住必须是原件，有以下几种情况：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>如果你是中国国籍的话，必须是身份证，不可以用护照，未满 16 岁没有身份证的用户户口本</li> <li>香港澳门居民为往来港澳通行证</li> <li>台湾居民为台湾居民来往大陆通行证</li> <li>外国国籍为护照，一并带上旧的护照如果你刚开始用新的护照的话</li> </ol> <p>团队期间所有证件会由鹰赛员工帮助保管</p>	
牙刷牙膏免洗洗手液等	<p>牙刷牙膏香皂这样的个人清洁用品最好自己携带，酒店提供的一次性用品一般质量不是很好也不环保，户外吃东西前免洗洗手液非常方便</p>	
太阳帽或者头巾	<p>户外活动中，帽子是非常重要的，可以起到很好的物理防晒作用，一些紫外线特别强烈的地方也可以用头巾再遮挡一下脖子</p>	
防晒霜和驱蚊水	<p>购买防晒霜时请注意防晒系数，我们建议选用 SPF30 的防晒霜，防晒霜和驱蚊水购买时请注意容量大小，超过 100ml 的乘坐飞机时需要托运</p>	
1L 水壶	<p>水壶是户外活动的标配，我们会在所有活动地点准备大桶装水，但学生需要自己的水杯来接水喝水，同时建议在水杯上写上名字，防止和别人的弄混</p>	
日常用小背包	<p>20-30L 大小的日常小包在行程中非常实用，学生可以把自己一天可能用到的所有小东西（水壶，防晒爽，驱蚊水，换洗衣服，帽子等等）收纳进去，方便管理及随时取用</p>	
速干 T 恤	<p>建议选用速干面料的 T 恤，这样学生不小心弄湿或者出汗后可以很快干，尽量保证学生的舒服干燥</p>	
抓绒或者毛衣	<p>大部分时候不会用到，但以突变天气特别冷或者晚上学生觉得特别冷的时候可以备用</p>	

<p>防水外套</p>	<p>防水外套是户外活动的必需品之一，户外活动很多时候不能找到躲雨避雨的地方，防水系数需要 5000mm 及以上并且最好是透气面料</p>	
<p>长裤</p>	<p>在徒步或者攀岩这样的活动时，长裤可以对腿起到很好的保护作用防止刷蹭，天气冷得时候，长裤也是一个很好的选择，同时建议选用速干面料</p>	
<p>短裤</p>	<p>参加大部分活动时都可以穿的，建议速干面料</p>	
<p>内裤</p>	<p>建议选用速干舒服的面料。</p>	
<p>袜子</p>	<p>建议选用复合材料的袜子，兼顾到舒服、耐磨、防臭、速干等功能</p>	
<p>睡衣</p>	<p>晚上睡觉时用</p>	
<p>运动鞋</p>	<p>行程中学生大部分时候在穿的鞋子，最好防水低帮，鞋底有比较好的防刺穿</p>	
<p>水上活动用鞋子</p>	<p>必须包脚趾头，可以是溯溪鞋或者一双旧的运动鞋</p>	
<p>毛巾和一套可以湿的衣服</p>	<p>水上活动必需品，学生在做水上活动时穿的不介意弄湿弄脏的衣服（可以是泳衣），做完水上活动需要毛巾擦干身体同时换上干的衣服</p>	
<p>太阳镜（最好有带子可以固定防止丢失）</p>	<p>太阳镜在明亮户外环境中可以起到很好的保护眼睛作用，最好还有个带子可以固定以防丢失</p>	

<p>备用近视眼镜或隐形眼镜</p>	<p>户外活动时有可能造成眼镜的损坏或丢失，如果有备用眼镜的话可以携带留作备用，有个带子固定眼镜也是一个不错的主意</p>	
--------------------	---	---