



2016 年鹰赛探险冬令营必备物品清单

冬天的崇礼白天室外平均气温在-10 度到 1 度，最低气温可以达到-20 度，夜间气温会更低，而且这里的气候在冬天是很干燥的，所以注意保暖和补充足够的体液显得尤其重要。

穿着

- 1 x 冬季夹克或者厚外套
- 1 x 滑雪服和滑雪裤(防水功能的更佳)
- 2 x 抓绒衣或毛衣
- 3 x 运动保暖内衣裤(快干功能的更佳)
- 1 x 暖帽
- 1 x 厚围巾
- 1 x 滑雪手套
- 7 x 内裤
- 7 x 袜子
- 1 x 游泳衣
- 2 x 运动长裤或牛仔裤
- 1 x 雪地鞋
- 1 x 运动鞋

日常携带

- 1 x 日常背包 (20 - 35L)
- 1 x 1L 的保温水壶
- 1 x 滑雪镜 (可选)
- 1 x 头灯
- 1 x 小瓶防晒霜 防晒指数 30+
- 个人洗浴用品 (除浴巾, 洗发水, 沐浴露之外的其它用品, 牙膏, 牙刷, 护手霜/保湿霜, 润唇膏)
- 个人药品
- 一些零花钱.
- 拍摄设备(可选).

**整个营期手机以及其它小型电子设备不被禁止，但是只能在活动时间之外的时间使用。在所有活动期间鹰赛探险公司没有责任帮学生或其它参与者照看及使用电子设备

INSIGHT ADVENTURES

Adventure Tours | Outdoor Education | Corporate Events | Certified Training

T: +86 021 5265 7991 | E: info@insight-adventures.com

W: www.insight-adventures.com