**报名必看**

**【注意事项】**

1、此活动是一个长距离毅行徒步体验活动，参与者应适度掌握运动量。如发现自身或他人身体不适，请速与工作人员联系，远方：15858170489

2、 参加者要文明参加，不要拥挤和与他人发生任何冲突，如有紧急情况请速与警方或工作人员联系，如因个人原因发生纠纷导致受伤等情况，后果由本人负责。

3、参加者要注意交通安全，严格遵守交通规则。

4、参加者请根据当天的天气情况增减衣裤。

5、活动沿途设有3个供水点，参加者可在比赛过程中补充水分。

6、参加人员由于身体原因造成的损伤、疾病、昏厥、猝死等，由本人负责，活动组委会不负责任。

7、请将本次活动的时间、地点和路线情况告知您的家人。

8、活动中建议随身携带适合一天行程的小型背包、一双磨合过的轻便徒步鞋、袜子、雨具、保暖衣物、毛巾、护膝、护踝、登山杖、个人药品以及身份证件等。在长距离的徒步中，使用护膝、护踝和登山杖可以减轻对关节的冲击和磨损，避免造成伤患。
9、鼓励选择搭乘公共交通前往活动集结地点，将自驾车尽量留在家里。徒步线路、严禁车辆行驶（除组委会指定工作车辆外），避免影响徒步人员及活动。
10、报名后，由活动主办方统一购买此次活动的意外保险。
11、凡报名者，均视为认可“安全、环保、自助、互助”的户外理念。报名人员请提前了解线路情况、补给点、下撤点等分布位置；活动中审时度势，量力而行，自我照顾，非危急情况，尽可能自行处理。工作人员仅为突发伤病者提供救援辅助支持。
12、报名资料须完整、真实，活动管理人员在审核后给予确认。
13、在活动中，请尽量结伴行走。
14、请报名参加活动的人员做好自身身体评估，根据自身的能力谨慎报名，确认参加活动。

**【风险告知】**

**徒步活动中，你可能面临如下风险：中暑、水泡、血泡、抽筋、崴脚、关节损伤、出血、晕厥、抢劫、车祸等，及不尽限于此的身体或心理意外伤害。提醒如下：**
1、关注活动期间的天气情况，做好防晒、防雨的准备。
2、徒步时注意交通安全。
3、提前学习如何避免和处理运动损伤，如水泡、抽筋、崴脚等。
4、多人结伴同行，勿落单；体能不佳时及时休息，保持精神饱满。

5、使用适合徒步的装备（鞋、衣裤、水具、个人药品等）

6、组委会相关人员有权出于安全或健康的原因在任何地点终止某徒步人员的活动。

**【免责声明】**

1、本活动有一定的风险，参加者应根据自身的状况作出是否参加活动的决定，并应对自己的安全负完全责任。未成年人必须经监护人同意并由其监护人陪同参加。
2、毅行徒步过程中如果发生意外事故，组织者有义务组织救援，但对于事故造成的身体损害，乃至不可逆转的永久性身体损伤、后遗症等，以及事件伴随的经济损失，活动组织者不承担任何法律和经济责任。
3、一旦报名，即视为参加者（包括代他人报名者，被代报名参加者）已经充分了解并自愿接受本免责条款，本免责条款自动生效。否则，请终止报名参加，已报名的参加者请在活动开始前退出本次活动。
4、本条款同样适用于活动各环节义工及工作人员。