

新竹那羅溪活動行前須知

親愛的夥伴 您好：

很高興有機會與您在大自然裡，共度一天戶外的探索旅程，
以下是本次戶外探索活動的相關資訊以及注意事項，供您參考！

※ **活動地點**：新竹尖石那羅溪 **(本行程不含交通!)**

※ **集合時間**：09:00 內灣河岸溫泉停車場

(新竹縣橫山鄉中山街二段 2 號 <https://goo.gl/maps/C4rQvL2fTBw>)

可先往前開至對面公有停車場使用廁所，溯溪處無廁所

※ **溪谷介紹**：那羅溪位於新竹尖石鄉那羅部落旁，離熱鬧的內灣不遠處，竟埋藏著如此美麗而脫俗的景色，是個非常值得一遊的溪谷喔。清澈的溪水、短而緊湊的地形、接連不斷跳不完的深潭與小瀑布，挑戰性漸次提升但又不至於太過困難，最後的大潭瀑布，更是適合炎炎夏日的玩水天堂。

※ **注意事項**：

溯溪服裝：

1. 我們會提供**長袖長褲連身式防寒衣**，裡面穿著一套泳衣即可。
活動前請**穿著泳裝**(勿有裙擺)及輕便衣著、拖鞋以方便換裝。
2. 另外請多準備一套**更換衣著**與**大毛巾**放在車上，活動結束我們會提供更衣帳供大家換裝。
3. 溯溪鞋內不需要再穿著襪子

溯溪糧食：

1. 本次活動午餐是**大鍋麵**，如有吃素或特殊飲食習慣麻煩於報名時提早告知。
2. 可攜帶一小瓶**礦泉水**飲用(可共用，以免背負太重)，如果體質較瘦或易寒，可自備些乾糧(巧克力、餅乾等)在活動中補充熱量。不需要攜帶餐具(除非個人有特殊要求)。

溯溪裝備：

1. 溯溪行李與貴重物品建議先用塑膠袋或專門的**防水袋**包覆，後再放入我們提供的**防水背包**中，每團我們會提供 2~3 個防水背包供大家使用。電子用品除非必要，不要帶去溯溪以免損壞。
2. 我們教練會備有防水相機提供拍照服務，活動結束後會上傳至 TWOES 粉絲團 FB 供瀏覽及下載。如果需要自行拍照請務必攜帶**全防水相機**，以免浸水損壞。
3. 如果有近視的夥伴，建議使用**隱形眼鏡**或加**眼鏡帶**以避免被水流沖走。
泳鏡可以帶，只是功用不大(跳水還是會被沖掉...)

※ **活動常見問題**：

1. **不會游泳可否參加溯溪?** 可以。我們會準備救生衣，並且一定要使用！
2. **下雨天可否溯溪?** 可以。溯溪活動本來就會全身溼透，下雨會使溪谷水量增加但不會影響溯溪安全性。我們的教練團隊有專業的技術與足夠的經驗，在溯溪活動進行中做撤退與否的判斷。溯行溪谷旁皆有山路可在氣候轉變惡劣時撤退使用。
3. **參加溯溪活動是否會有危險呢?** 從事任何的活動，都不能保證百分之百的安全，但我們的活動以安全為第一準則。我們非常強調安全，除了全身的安全裝備外，也會安排足夠的教練帶領，確保大家平安回家。
4. **若天候不佳或遇颱風來襲，何時會宣布取消?**

活動教練會於活動前一天晚上評估天候狀況後，決定活動成行或取消、延期。

※ **活動行程預估**：

- 09:00 內灣河岸溫泉集合，
集合後各自開車續往溯溪點
- 09:20 那羅村祕花園停車場、著裝
- 09:30 注意事項說明、安全講解、互助技術介紹
- 10:00 沿溪上溯
- 10:30 泳渡深潭、攀瀑跳水
- 12:00 午餐
- 13:00 上溯挑戰峽谷
- 13:50 神秘滑水道
- 14:10 下溯
- 15:30 停車處、心得分享
- 16:00 回程