

# 携程旅游安全手册

---按《旅游法》第 62 条第 2 款规定，须告知游客的安全注意事项

## 目录

1	常规旅游行程 .....	2
1.1	常规景区注意事项 .....	2
1.1	温泉 .....	2
1.2	码头 .....	2
1.3	博物馆 .....	3
1.4	治安事故 .....	3
1.5	食物中毒 .....	3
2	特殊旅游项目 .....	4
2.1	与动物相关活动 .....	4
2.2	冲沙 .....	4
2.3	高原游 .....	4
2.4	登山 .....	5
2.5	索道 .....	6
2.6	游乐场高刺激机动游戏 .....	6
2.7	体验竞技性体育项目 .....	7
3	高风险旅游项目 .....	7
3.1	高空 .....	7
3.1.1	热气球、高空跳伞、滑翔跳伞 .....	7
3.1.2	攀岩、过山车 .....	7
3.1.3	直升机 .....	8
3.2	高速 .....	8
3.2.1	驾驶 .....	8
3.2.2	滑雪、雪上电单车 .....	9
3.2.3	滑冰 .....	10
3.2.4	滑草 .....	10
3.3	水上 .....	10
3.3.1	快船或快艇 .....	11
3.3.2	游泳 .....	11
3.3.3	漂流 .....	11
3.3.4	风筝冲浪 .....	12
3.4	潜水 .....	12
3.5	探险 .....	12
4	公共安全事件 .....	13
4.1	灾害性天气 .....	13
4.2	境外政治暴力事件 .....	13
4.3	传染病 .....	13
4.4	地震 .....	14

## 1 常规旅游行程

### 1.1 常规景区注意事项

- 游客须自觉遵守《中国公民旅游文明行为公约》，爱护景区内的绿地、景观设施，不大声喧哗，不乱刻乱画，不乱丢垃圾；
- 请勿在景区内吸烟或野炊用火，切勿将易燃易爆物品带入景区；
- 若景区因恶劣天气、文物维修、设备检修、特殊活动、不可抗力等因素取消参观、放映、表演、展出等活动的，游客应给予理解并配合。
- 景区狭窄路段请慢行，以防因拥挤而造成意外事故；
- 请勿在水域附近戏水；
- 在景区内游览，拍照，摄影时请注意景区的安全提示标志和工作人员的提醒。
- 带孩子的游客，请管好小孩，注意安全；
- 当发生安全事故、伤病或其它需寻求帮助的情况时，请速与景区工作人员联系；
- 在参观游览世界自然或文化遗产景区时，严禁在古树和古建筑物上涂画刻划，严禁捡取古建筑物残损脱落部件。

### 1.1 温泉

- 温泉区为温水区，请小心地滑，谨防着凉，小心台阶，注意安全。
- 温泉区内严禁携带违禁物品、易燃易爆品、腐蚀性、放射性物品和宠物入内。
- 温泉区内严禁拍照。
- 浸泡温泉需着泳衣、泳裤，严禁穿内裤、短裤、便服者下池浸泡。
- 温泉区为无烟区。吸烟者请到指定地点吸烟。
- 高血压、心脏病、传染病等严禁下池浸泡，孕妇需在医师指导下方可浸泡温泉。在温泉过程中出现头晕、胸闷、心跳加速或身体不适者，请起来休息，喝杯温水补充水分，并于工作人员联系。
- 老人和小孩需要有专人陪同方可下池浸泡温泉。在浸泡温泉时请照顾好老人和小孩，严禁跳水或打闹。
- 饮酒者、身体过敏者不适宜泡温泉。
- 请按工作人员指导，正确使用温泉区设施设备。如有违规操作，造成设备损坏，需要照价赔偿。因自身原因导致发生人身安全事故，需自行负责。

### 1.2 码头

- 码头是重要的交通枢纽，除工作人员外其他人严禁在码头逗留、照相或游玩。
- 在码头候船的游客应自觉站在黄色安全线外排队候船，服从工作人员的指挥，顺序上船、不得拥挤、抢座。
- 儿童进入码头须有成人带领，并不得在码头区域玩耍、打闹。
- 游船停稳并系缆后方可登船。游客登船时应服从工作人员指挥，严禁在码头与游船之间跳上跳下。
- 乘客候船时如出现意外，应及时通知现场工作人员，现场工作人员应及时施救或处理。
- 码头区域内禁止游泳、钓鱼、扔垃圾。禁止吸烟和使用明火。
- 停航期间，码头停止使用，任何人严禁在码头停留及停船区域活动，否则发生意外后果自负。
- 患有心脏病、高血压、冠心病、头晕等不适合乘坐游船的人员不能乘坐，以防发生危险。孕妇、残疾和高龄人士必须有家人陪同并保护下方可登船。

### 1.3 博物馆

- 请务必保持衣容整洁。酗酒者、衣冠不整者以及无行为能力或限制行为能力者无监护人陪伴的，谢绝入馆；
- 女士须注意着长裤或长裙（需过小腿肚）。着露腰、露背上衣、短裙、短裤者可能被限制入内；
- 身高 1.3 米以下儿童需由家长带领参观，高龄老人、行动不便者需由亲友陪同参观；
- 游客进入博物馆，必须服从安检工作人员的指示，按要求接受安检；
- 通常博物馆每周都会在特定工作日安排全天或半天闭馆维护，且每天开馆时间时长相对较短，游客须事先了解相关安排，并给予理解和配合；
- 为确保文物安全，保持良好的参观环境，博物馆对观众流量实施控制，每天限发特定数量的门票，发完为止，游客须事先了解相关安排，并给予理解和配合；
- 为不妨碍、影响他人参观，按照国际惯例在博物馆展厅不得使用闪光灯和三角架拍照；
- 在部分特殊展区，因有版权协议，不允许观众拍照，请注意警示标志，服从展厅工作人员的管理；
- 请勿将食品、液体饮料等带入展厅，展厅内严禁吸烟；
- 观众参观时，需听从管内工作人员管理，请勿大声喧哗、乱扔垃圾；爱护文物展品、展览设施及其他公共设施。如有损坏照价赔偿或承担相应法律责任。

### 1.4 治安事故

- 不要将大量的现金放在手提包里，装有现金的钱夹应放在上衣里面贴胸的口袋里，并最好扣上纽扣，以防被窃。
- 不要将贵重物品放在饭店的客房里，而把它们存放在饭店为住店客人专门设立的保险柜里。
- 对身边的可疑人提高警惕，在繁华的街道上行走时，应特别留心那些似乎无意撞到旅游者身上或总是在旅游者身边挤来挤去的人。因为在他们中间很可能藏着伺机行窃的小偷。
- 离开游览车时，不要将证件或贵重物品遗留在车内。旅游者下车后，导游人员要提醒司机锁好车门、关好车窗。
- 不要将房号告诉陌生人，也不要让陌生人或自称饭店维修人员随便进入房间。
- 不要在房间内与陌生人兑换外币。
- 在自由活动时间单独外出时，注意安全，不要到偏僻的地方，要遵守交通规则，注意路上的过往车辆。
- 晚间在房间休息时，如有人敲门，不要贸然开门。离开房间或睡觉时要将房门锁好。如遇紧急情况可用房间里的电话拨打饭店总机或 110 报警服务电话报警。

### 1.5 食物中毒

- 旅游活动中由于行程紧张，会导致旅游者抵抗力下降。加之水土不服，容易出现肠胃不适症状。在夏季或者在沿海地区旅游，更要引起注意。
- 旅游者不应在小摊上购买食物；用餐时，若发现食物、饮料不卫生，或有异味变质的情况，应立即向旅行社陪同人员报告。
- 对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。您可以将牡蛎等先放在冰上，在浇上一些淡盐水，能有效杀死细菌，这样生吃起来就更安全。
- 海鲜不宜下啤酒。食用海鲜时最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。
- 吃海鲜应配以干白葡萄酒，因为其中的果酸具有杀菌和去腥的作用。
- 关节炎患者少吃海鲜。因海参、海龟、海带、海菜等含有较多的尿酸，被人体吸收后可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。
- 海鲜忌与某些水果同吃。生活中，许多人吃了鱼、虾等海鲜后，都有继续吃水果的习惯。海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不宜消化的物质。这种物质刺激肠胃，会引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。所以，海鲜大餐之后最好不要马

上吃水果。海鲜与这些水果同吃，至少应间隔 2 小时。

- 吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。许多自游人吃完海鲜后，往往喜欢顺便去游泳，这可是非常不利于身体健康的！因为海鲜是比较不容易消化的，像游泳这样的剧烈运动，很容易导致消化不良。

## 2 特殊旅游项目

### 2.1 与动物相关活动

- 牵动物时，请勿穿著拖鞋、凉鞋或赤脚，以免被其足蹄踩伤，尤其是转弯时要特别注意。
- 骑动物摔伤患者摔伤部位主要是脖子、腿和腰三个部位。乱动会引起骨折部位的骨茬扎破血管或者神经，造成更大的伤害。在野外摔伤后的正确做法是在找不到木板等硬物情况下立即用衣物等将受伤的部位紧紧绑住起到固定作用。如果是腰部摔伤，患者千万不要坐起来以免脊椎错位，应该立即平躺，拨打急救电话 120 求救，由医务人员或其他人用木板或者硬担架抬走送医院救治。
- 若被牛、马等动物咬伤，一方面，由于力量较大，常伴有较剧烈的撕拉、牵扯等动作，常会造成软组织甚至骨骼的破坏，不仅有组织损伤，还会出现大出血，局部肿胀。另一方面，因为大动物的口腔里含有较多的致病菌，还沾着较多的泥土和污物，因此伤口容易合并化脓感染、甚至破伤风等。应紧急救治。
- 若被动物踢伤可造成下肢骨折或内脏破裂，这些损伤外表无破损，因此易被忽略。如被马踢后疼痛剧烈、应立即送往医院请医生检查。

### 2.2 冲沙

- 喝足水，带足水，不要在烈日下行动。沙漠中一定要逐渐适应节奏，要频繁喝水或其他流体，有规律地进餐，每次应少吃，不要饮用酒精类饮料，以免使抗热能力降低。
- 动身前一定要通告自己的前进路线。
- 沙漠中行驶，起步时不能加大油门猛松离合器或高转速起步，这样会使四个轮子被深深陷进沙中，甚至会导致离合器烧死或半轴断裂等事故。
- 起步时应当慢，根据当时车子起动的速度慢慢加大油门，逐步提起车速；
- 在行驶中如果前方有大的沙丘或相当陡的坡段，要采取大油门高转速，利用车速惯性冲上去。一旦冲不上去车速下降时，还要采取走右转或左转调头走下坡的路线，尽量不能让车子停下来。
- 由于过度暴露在沙漠酷暑下而引起的疾病包括：热痉挛、轻度中暑、中暑。这几种疾病的症状是逐渐变得严重的，从腹部抽筋和肌肉痉挛（热痉挛）到恶心、晕眩、头痛、虚弱、发冷、皮肤湿冷（轻度中暑）到意识模糊或者失去知觉，皮肤发热发干，不出汗（中暑）。有时以上几种状还会交迭。中暑可能是致命的。如果一旦出现热休克，则需要：避开日晒，如果有可能应避开热源，用水给热休克的人降温，不能用冰（冰会引起休克）尽快进行治疗。

### 2.3 高原游

- 如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重

贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，旅行前的心肺功能检查和有特色的低氧激发试验尤为重要，通过检查，可以科学评定并筛选出不适合高原游人群，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原：

- 1) 年龄在 50 岁以上的高血压患者。
  - 1) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。
  - 2) 未获控制的糖尿病患者。
  - 3) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。
  - 4) 各种血液病患者。
  - 5) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。
  - 6) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。
  - 7) 癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。
  - 8) 重症感冒、呼吸道感染的人。
  - 9) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。
  - 10) 7 岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。
  - 11) 体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。
- 从决定去高原旅游起，在日常生活中适当增加些无氧锻炼，这样可使肌体对缺氧状态产生一定的耐受力。
  - 准备一些常用的药品。在高原地区，呼吸系统非常容易感染，应带些抗生素类药物。高原卫生条件有限，容易患肠胃炎，可以带上环丙沙星或磺胺类药物。
  - 高原地区早晚温差可达 15—20 摄氏度，需要带上足够的防寒衣物。
  - 准备好抗紫外线的防护用品。
  - 如果乘飞机直接进入高原地区，前一个晚上要保证充足的睡眠，不吃油腻的食物，不喝酒。如果乘汽车或火车进入高原地区，要做好每天的行程计划，最好每天上升高度控制在 400—600 米，初进高原不宜过快，采取循序渐进，逐步升高的办法，使机体的各系统器官功能逐步进行调整，从而获得较好的适应性。
  - 避免和消除发病诱因。寒冷、过劳、呼吸道感染常是发病诱因。初进高原注意防止过劳，防寒保暖，防止呼吸道感染是很重要的。
  - 在进高原过程中及初到高原，少做体力活动及其他剧烈活动。
  - 宜用清淡、富含维生素、易消化饮食。多喝水、多吃水果，不宜过饱，忌饮酒。
  - 药物预防，到达高原之前 24 小时和到达后三天，服乙酰唑胺，一次 250mg，每日 2 次，用药期间不能中断，以防加重症状。还可试服地塞米松，每 6 小时 4mg。
  - 高原病是发生于高原低氧环境的一种特发病，是由于人体对高原低压性缺氧不适应，导致机体病理生理上一系列改变而引起的各种临床表现的总称，而因高原其他非缺氧性致病因素，如寒冷、太阳辐射等引起的冻伤、日光性皮炎等急病则不属于此病范畴。发生高原反应不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。

## 2.4 登山

- 登山游览存在一定危险，不可以独自一人户外登山，应做到结伴出行。请根据自身条件，充分参考当地景区相关公告及建议后量力而行。
- 登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜。皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。为安全考虑，登山时可买一竹棍或手杖。上山前须带足饮用水和必备药品
- 山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。要做到“走路不看景，看景不走路”。
- 在险峻山峰上照相时，摄影者选好角度后就不要再移动，特别注意不要后退，以防不测。
- 山上气候变化较大，时晴时雨，反复无常。登山时应备雨衣，刮风下雨，不宜打伞。

- 对山上的气候特点应有所了解，登山前要了解山中天气情况，带好衣物早晚御寒，防止感冒。
- 事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟悉线路的向导带路，防止盲目在山中乱闯。
- 登山时要思想集中，不能光顾着看景不顾脚下，同时要注意休息，避免过度疲劳。
- 服从旅行社陪同人员，严禁私自脱队行动，遇到危险须及时求助。
- 年老体弱者，孕妇及高血压，冠心病，心脏病患者等不宜前往高山景区，如确需游览，除随身携带救急药品外，还应有亲人及一护人员陪同。
- 雷雨来时不要攀登高峰等，不要扶铁栏杆和在大树地面避雨，以防雷击。

## 2.5 索道

- 严禁神经病、心脏病、高血压、眩晕症、恐高症、以及孕妇和酗酒者乘坐吊椅。
- 老人、残疾人、1米以下儿童乘坐吊椅须有监护人陪同。
- 请按规定持票进站并听从工作人员安排，上下吊箱或吊椅时，务必服从工作人员指挥，不要抢上抢下。遵循每个吊箱限员限重规定；
- 落座吊箱或吊椅后，请不要吸烟、站立、摇晃、躺卧。
- 索道吊箱自动关门后，不得将头、手、足伸出车门，请勿推、拉、倚靠车门。
- 索道在运行中可能出现保护停车，请乘客不要惊慌并听从工作人员的安排。
- 严谨携带危险品进站上车。
- 随身携带的贵重物品请妥善保管，或者交由索道站寄存。

## 2.6 游乐场高刺激机动游戏

- 在游玩前，务必阅读看游乐设施的“游客须知”，并严格遵守其中关于游客年龄和身体条件限制的内容。
- 游乐场高刺激机动游戏项目谢绝孕妇、精神病、高血压、头晕、头痛、心脏病、颈椎、腰椎、背部疾病、习惯性流鼻血、各种内脏器官疾病、酒醉者、晕车、晕船及身体不适者乘坐。
- 请勿携带眼镜、手机、随身听、摄像机、照相机、雨伞、耳环、尖锐的戒指等一切易掉、易脱落或任何危及自己、他人和设备安全的物品乘坐本设备。
- 乘客入座后坐好，由工作人员协助佩戴安全装置，启动讯号响过后，乘客不得离开座位，运行过程中不能强行站立和互相嬉戏，游戏结束设备未停定，不准擅自强行离座，待设备停定后，应依次离开设备。
- 请将随身携带的物品存放在储物柜，并记住编号，游戏结束后，按编号取回自己的物品，切勿错拿漏拿。
- 如遇突发性事件，请游客切勿慌张，保持冷静，停留在原位，等候工作人员的帮助。大规模的停电造成了游乐设备停机，不要惊慌失措，只要听从工作人员安排，完全可以保证启用机械、手动、备用电动等动力将游客安全引导到安全的地方。
- 进入夏季以后，气温升高、人群密集容易造成游客体内水分减少、呕吐和眩晕，如果本来就体质较弱再加上乘坐刺激型游乐机更易出现问题，需要特别注意。如有不适，请立刻用手势和表情向工作人员示意，工作人员将及时对机器进行紧急停止，并视具体情况安排身体不适的游客休息或者治疗。
- 游乐园一旦发生火灾，乘客往往由于被安全设备固定在座位上动弹不得、只能被动地等待救援，从而失去逃生能力。因此不要在游乐设备的缝隙里塞纸屑、包装纸等废弃物以免引起火灾。如发现同行者有人吸烟，应提醒吸烟者在游乐园内千万不要乱扔烟头，将烟头扔到垃圾桶里时请确认已经熄灭，在登上游乐设备时应多留心观察周围有无易燃物并及时报告工作人员。
- 万一在娱乐设施里发生火灾，可用手头的衣物或者手帕、餐巾纸捂住口鼻(最好用水将其打湿)，并拍打舱门呼救，等待救援。
- 一些刺激而高速运转的游乐设施可能会导致意外，如高空坠落、摔伤或者轧伤。如果发生了意外，血流不止或者昏迷不醒，陪同人员应立即拨打 120 急救系统，

## 2.7 体验竞技性体育项目

- 注意衣着防止感冒。锻炼时一般出汗较多，稍不注意就有受凉感冒的危险。
- 运动后一定要多喝水，多吃水果，防止咽喉肿痛。
- 做好准备防止拉伤。对于任何一种运动来说，准备活动都是必须的，活动量要循序渐进切忌过猛。
- 刚吃过饭不宜运动。这是因为饭后消化系统的血液循环大大增加，而身体其他的部位血液循环就会相对减少，如果马上开始运动，消化的过程受阻，胃肠容易生病。所以饭后 30 分钟后再进行运动为好。

## 3 高风险旅游项目

### 3.1 高空

#### 3.1.1 热气球、高空跳伞、滑翔跳伞

- 一天中太阳刚刚升起时或太阳下山前一、二个小时，是热气球飞行的最佳时间，因为此时的风通常很平静，气流也很稳定。大风、大雾都不利于热气球的飞行。按照规定，风速小于 6 米/秒，能见度大于 1.5 公里，而且飞行空域内无降水，才可以自由飞。
- 滑翔伞等初学者的练习，应避免在山坡，最好是在没有障碍物，宽广的平地开练习比较好；伞型不要任意改造，制造商对其所贩卖的伞型有所改适的话，会由其自己的试飞员来做试验；初到一个场地飞行时，要向当地的飞行员请教，听听他们的意见。另外，当地气象有关资料的获得也是很重要的。在越野飞行前，应该尽可能在出发时和场地负责人或所属队长联络。
- 直升飞机飞行前要确认整个飞行控制系统正常，冬季飞行，要确认旋转斜盘、液压伺服阀、各铰链及 U 形夹未冻结。
- 万一发生高空坠落，立即拨打急救电话 120，快速平稳地送医院救治。在搬运和转送过程中，颈部和躯干不能前屈或扭转，而应使脊柱伸直，绝对禁止一个抬肩一个抬腿的搬法，以免发生或加重截瘫。

#### 3.1.2 攀岩、过山车

- 攀岩前要换上适当的衣服，活动关节，放松肌肉，调节心理，使自己处于灵活的状态，当系上安全绳套后，就必须依靠自己的力量和智慧来挑战绝壁。
- 逐步提升训练强度，给予身体足够的适应期。
- 倘若把点不在指力负荷范围内，切勿逞强。
- 尽量将攀登动作做到平衡，使压力由各肌群平均分担。
- 避免将关节伸展至极限，否则将对周围肌腱或组织造成伤害。
- 确实依照个别能力决定训练强度。
- 为使肌肉平衡发展，须同时训练与肌纤维收缩相反之力量。
- 对锻炼中之肌肉施以柔软度训练，可避免伤害。
- 每当过山车及碰碰车往前后、左右走动，或改变方向转动，以及在高速加速后骤然减速之际，都会为身体带来极大的冲击力，容易扭伤颈部。此外身体在抛往前方、头部则向后冲时，会引致创伤，轻则扭伤颈部

韧带、肌肉和关节，重者更会为椎动脉、颈神经及脊骨带来创伤，如手脚麻痹等。严重损毁神经的话，更可能永久性半身或全身瘫痪，甚至死亡，后果非常严重，为防颈椎受伤，游戏时头与颈最好贴紧头垫，不要四围动。

- 坠落在地的伤员，应初步检查伤情，不要搬动摇晃。
- 立即呼叫 120,请急救医生前来救治。
- 采取初步急救措施：止血、包扎、固定。注意固定颈部、胸腰部脊椎，搬运时保持动作一致平稳，避免脊柱弯曲扭动加重伤情。在治疗伤处时，要注意是新伤还是旧伤，其处理方式是不同的。先确立受伤之程度（患部外观是否正常，如肌肤破裂，骨头外露或异常突出），然后根据 RICE 的处理原则：**Rest(休息)**：停止运动。**Ice(冰敷)**：可抑制毛细孔的扩张，降低出血程度。**Compression(包扎)**：包含固定、止血的功能。**Elevation(抬高)**：抬高患部。然后依其须要决定是否请医生来或送医治疗。其中以冰敷最重要，因为冰敷可以降低伤者疼痛的程度。

### 3.1.3 直升机

- 十二周岁以下儿童不准参加直升机驾驶舱飞行体验
- 十二周岁以下儿童须由监护人陪同等级，并由监护人代为签署承诺书。儿童以及行动不便者请勿单独乘坐直升机
- 相关身体病症可能会对乘客在乘机过程中带来身体影响。游客在飞行中出现晕机等不适情况，须自行承担 responsibility。
- 严禁游客要求随意更改飞行航线；若因天气变化、政府行为及航管等不可抗力因素而导致原定的飞行任务无法执行，游客应给予理解和配合
- 乘机人员不得携带违禁物品登机
- 乘机人员不得携带未做绝缘处理的单独的锂电池登机
- 飞行全程，乘客携带的手机等带有通讯功能的电子产品须处于关机状态。
- 高血压以及心脏病患者、请根据医生建议决定是否乘坐直升机
- 登机后请系好安全带，直到落地后方可解开
- 乘坐直升机全程应听从工作人员引导与指示
- 飞行过程中请勿擅动任何按钮和设施
- 空中请勿拍照

## 3.2 高速

### 3.2.1 驾驶

- 自驾旅行时务必预留足够的旅游时间。时间是很好的压力消除剂。
- 如果您是租车，花点时间调整座椅，镜子和方向盘。使自己对附件熟悉，如灯，雨刷，车窗和空调。如您收听无线电台，在开始驾车前熟悉各控制。驾车前，了解并熟悉方向。
- 驾车全程中均必须系好安全带。
- 旅行时携带手机以在紧急情况下联系。记住使用免提装置或停到安全区域打或接听电话。
- 在车上放急救包和路上应急包可提供更多保护。
- 事故发生后，司机首先应立即停车：停车以后按规定拉紧手制动，切断电源，开启危险报警闪光灯，如果

夜间事故还需开示宽灯、尾灯。在高速公路发生事故时还须在车后按规定设置危险警告标志。

- 应及时将事故发生的时间、地点、肇事车辆及伤亡情况打电话或委托过往车辆、行人向附近的公安机关或执勤交警报案，在交通警察来到之前不能离开事故现场。在报警的同时也可向附近的医疗单位、急救中心呼救、求援。如果现场发生火灾，还应向消防部门报告。“交通事故报警”、“急救中心”、“火灾报警”的全国统一呼叫电话号码分别为“122”、“120”、“119”。如果您的车辆投了保险在 48 小时内还要向保险公司报告出险。
- 保护现场的原始状态，包括其中的车辆、人员、牲畜和遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。当事人在交通警察到来之前可以用绳索等设置保护警戒线，防止无关人员、车辆等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事车辆、伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。
- 确认受伤者的伤情后，能采取紧急抢救措施的，应尽最大努力抢救，包括采取止血、包扎、固定、搬运和心肺复苏等。并设法送就近的医院抢救治疗，除未受伤或虽有轻伤本人拒绝去医院诊断外，一般可以拦搭过往车辆或通知急救部门、医院派救护车前来抢救。
- 在交通警察勘察现场和调查取证时，当事人必须如实向公安交通管理部门陈述交通事故发生的经过，不得隐瞒交通事故的真实情况，应积极配合协助交通警察做好善后处理工作，并听候公安交警部门处理。

### 3.2.2 滑雪、雪上电单车

- 注意天气预报，最好避开大风天。
- 初到雪场时应先了解滑雪场的大概情况，记住地图上雪场设施的分布位置，认清警示标志，严格遵守滑雪场的有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。
- 注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。事先要很好地检查滑雪板、滑雪杖以及电单车，包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来，待查明情况后再前进。
- 初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，在未达到一定水准时不可擅自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外。使用电单车的旅游者，要详细了解其操作方法和注意事项，以免发生意外。
- 应了解滑雪的有关规则，如在停下休息时要离开雪道以免影响他人，在滑雪时注意与他人保持一定间距，以免碰撞。滑降时不能碰撞前面的人，否则将在事故中负主要责任。
- 在区域较大的雪场滑雪时应早去早回，切记不可擅自越过雪场界限或远离营地，以免发生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好三人以上集体行动，如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。
- 掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。气候突变时(如突起大风、气温突然下降等)，最好中止旅行，采取应急措施。一般无可靠防备措施时不要向无人烟地区和原始森林中深入太多，因为风雪弥漫时，极易迷失方向，雪板痕迹被风乔平，回路不易找到。
- 在山上应结伴滑雪，并确保同伴始终在您的视野范围内，并且能与您视觉接触，以便在您跌倒时能被看见，以便能相互救助。
- 请遵守所有的绳索、指示标识、以及滑雪区域边界线的标记。所有标明可能危险的地方，也许从表面并不可见。特别需要注意的是：请避开两边山上已经被绳索与公共通道隔开，并清晰标示出来的雪水蓄水池。
- 如有需要，保护现场的原始状态，包括其中的车辆、人员遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。当事人在调查人员到来之前可以用绳索等设置保护警戒线，防止无关人员、车辆等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事车辆、伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。
- 滑雪时万一跌倒不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样倒不易受伤，应绝对避免滚动。从

这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大的跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。

- 太阳光线直接照射、雪地反射、或两者合并作用于人的眼睛，所造成的暂时性或永久性的眼部疾病就叫雪盲。发生雪盲时，因眼睛剧烈疼痛，怕光、流泪，直接影响遇险者的生存。游客必须配戴防雪盲护目镜，最好能同时阻挡紫外线。完整的滑雪装备一定要有滑雪眼镜，应对冷风和雪地的反光，避免雪盲。专业的滑雪眼镜还保护人们摔倒后不被坚硬物体碰到眼睛。
- 发现他人受伤时，切勿随意搬动，应及时向滑雪场管理人员报告。若伤势较重，应立即拨打急救电话 120。

### 3.2.3 滑冰

- 溜冰前应注意休息。因为溜冰时下肢和踝关节最吃力，身体过度疲劳溜滑时便很难保持平衡，容易摔倒。另外滑冰时最好每隔 15—30 分钟休息一次，休息时应把鞋带解开，使脚上血液循环通畅，更好地消除脚部疲劳。
- 热身运动别忘做。准备活动能提高中枢神经系统的兴奋性，升高肌肉的温度，畅通血液循环，增加关节及韧带的柔韧性和活动范围，做了准备活动后再溜冰，一般不易摔倒。
- 溜冰时穿的衣服既要保暖，又要利索一些。这样便于活动，有条件的最好能戴上护膝、护腕，可起一定的保护作用。气候特别冷时，要戴手套和耳罩。练习完后要及时擦去汗水，穿好衣服，以防感冒和冻伤。
- 上冰前要先要佩戴护肘、护膝、手套，头盔等防护用具，选择好合适的冰鞋，上冰后尽量保持身体平衡，始终沿逆时针方向滑行，不要高速滑行，不要追逐打逗，非经同意，不要穿专业跑刀上冰。每次练习时，应每隔 10—15 分钟休息 2—3 分钟；当身体疲劳时应脱掉冰鞋，放松小腿和脚部肌肉；初次上冰后出现两腿肌肉紧张和酸痛现象，属于正常，几次练习后，这种感觉会自然消失。
- 滑冰时，一旦身体失去平衡要跌倒时，要立即弯曲身体，以降低重心；在下跌时，要收拢四肢，这样可以避免或减轻摔伤。
- 不要做危险和妨碍他人滑行的动作。如非技术性的乱蹦乱跳；不要做三人以上的拉手滑行，以免造成多人跌倒摔伤；口袋内和腰间不要放置指甲剪、小刀等尖锐物品和易碎玻璃小瓶等，以防摔倒扎伤。
- 出发前要带些必备药品。如有感冒可服些清热感冒冲剂、板兰根冲剂；一旦不慎扭伤关节可外用好得快、跌打止痛液或外敷麝香壮骨膏、内服跌打丸、三七片、云南白药胶囊等，可使疼痛肿胀得到缓解。

### 3.2.4 滑草

- 做好准备工作，穿戴专门的滑草用具，如滑草鞋（板）、滑草履带和护肘、护膝等，手拿助滑竿。
- 眼睛要自然平视前方，身体前倾，双膝微曲，使重心向前；双肘微曲，双手握助滑竿朝后一点，身体飞速向前；转弯时控制好身体的平衡：向左转，身体向右倾；向右转，身体向左倾。
- 滑草过程中要收颌近胸以防后脑受伤；其次是要四肢放松，僵直的身体更容易受伤；再次是不要硬撑，一旦失去重心，自然摔倒更不易受伤。
- 如遇事故，保护现场的原始状态，包括其中的滑板、人员遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。当事人在调查人员到来之前可以用绳索等设置保护警戒线，防止无关人员、滑板等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事滑板、伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。

## 3.3 水上

### 3.3.1 快船或快艇

- 严禁有身孕的妇女和心脏疾病患者搭乘快艇。45 岁以上游客，一律不允许坐在快艇船头；
- 乘坐快艇时，严禁在快艇上抽烟。快艇行进中，严禁站立或走动；
- 严格遵守穿救生衣的规定，且应全程穿着，如船家未提供救生衣，则应主动要求。
- 乘坐游艇及水上摩托车，不得跨越安全水域，泳客亦不能在水上摩托车、快艇、拖曳伞等水上活动范围内游泳。
- 游客水边戏水时，严禁超过安全警戒线范围且务必穿好救生衣；严禁靠近快艇的螺旋桨，如有意外发生，一切后果自负。
- 游客要了解器材操作方法，若使用蛙镜下水游泳，须严格遵循导游或其它项目服务人员讲解的操作程序和安全注意事项。否则，如有意外发生，一切后果自负。

### 3.3.2 游泳

- 不会游泳的游客不可以参加游泳活动。要下水娱乐也应有人陪同，并备有救生圈。
- 游客在湖泊、海岸欣赏风光时，应注意足下安全。不慎落水后，要保持镇静，不要手脚乱蹬拼命挣扎，减少水草缠绕，节省体力，身体就不会下沉得很快。除呼救外，落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体，当感觉开始上浮时，尽可能地保持仰位，使头部后仰，使鼻部可露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气要深。
- 游泳过程中若发生抽筋，要保持镇静，采取下列方法可使痉挛松解。若手指抽筋，将手握拳，然后用力张开，迅速反复几次，直到抽筋消除为止。若小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。若大腿抽筋，同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。
- 在下海游玩前应事先了解地形、潮汐、海流、风向、温度、出入水点等因素，如上面因素不适合水上活动时，则不要勉强参加。应密切注意当地海滩发布的公告及警示：红黄相间旗表示海面平静，适宜游泳；黄旗表示海面有风浪，下水存在危险；红旗则表示海面风浪大，禁止下水。

### 3.3.3 漂流

#### a. 出发前：

- 漂流属于一种户外水上竞技旅游活动，严重的心脏病、精神病、恐惧症、高血压、高度近视等疾病患者，以及孕妇、酗酒、行动不灵敏的游客及 1.2 米以下的小孩谢绝漂流；若 1.2 米以上的小孩要漂流，必须要有监护人负责监护。
- 在上船出发前必须更换衣裤，并穿好系带子的胶鞋，严禁赤脚或穿拖鞋下水，如果没来得及携带，到漂流服务中心租赁或购买。
- 贵重物品及怕水的物品必须寄存，不得带去漂流，凡不听劝告自行带上船的，一切责任自负；
- 戴眼镜的游客须将眼镜取下或将眼镜用橡皮筋固定好；
- 穿好并系紧救生衣，领取划桨；
- 有秩序上下船，切勿推挤；
- 船内严禁吸烟，以免烧伤船只造成安全事故；
- 熟记漂流过程中要注意的事项。
-

#### **b. 漂流过程中要注意的事项:**

- 漂流途中不得取下救生衣;
- 漂流时必须坐在船舱内, 不要站立, 切忌坐在船头或船沿边上;
- 下水时必须抓紧船舱两侧的扶手带, 保持人与船的重心平衡;
- 漂流过程中, 严禁途中下河游泳及清理船舱内的积水;
- 嬉戏打水仗时, 要注意安全, 应坐在船舱内进行, 绝不允许离船下河浇泼对方;
- 在河滩上遇到搁浅时, 下河推船要小心, 切记注意安全
- 漂流时要注意河道中的提示牌(或语言提示), 做到提前应急准备, 并听从安全员的提醒和指挥。
- 若遇到翻船时要冷静、沉着, 千万别惊慌, 因为您穿的救生衣不仅能让您很快浮出水面, 而且训练有素的安全员也随时为您提供急救服务;

### **3.3.4 风筝冲浪**

- 患有严重的心理、心血管、哮喘、癫痫以及其它可以预见不适合此项运动的人士禁止参加风筝冲浪运动;
- 在不适合的风力或其它不适合的自然条件下, 严禁进行风筝冲浪运动;
- 在酒后、使用麻醉品后、使用精神类药物后, 严禁进行风筝冲浪运动;
- 风筝冲浪对参与者的精神状态及身体机能要求较高, 游客须量力参加
- 风筝冲浪者应使用头盔和救生衣等安全装备, 并严格听从教练建议, 使用适当的技术动作;

## **3.4 潜水**

- 酒醉后不能从事潜水活动; 患有心脏病、气喘、高血压、中耳炎的人不能从事潜水活动。
- 遵守二人同行的原则, 避免单独潜水, 要紧跟教练。
- 任何游客在参加潜水活动之前, 必须认真填写相关保险登记表, 必须如实将自身健康状况告知公司的工作人员, 了解潜水会对自身健康有何影响, 否则后果自负。
- 在参加培训时, 必须认真听取教练的理论讲解并认真学习掌握所要求的基本技术, 要清楚明白这将有助于自身安全。必须了解潜水公司的操作程序, 听从教练的安排和指挥, 否则后果自负。
- 长时间闭气潜水可能造成晕眩导致溺毙。潜水减压病或肺气压伤发生后, 应立即拨打急救电话 120, 急速将病人送往医院做减压仓的加压治疗。

## **3.5 探险**

- 旅游装备用品应根据实际需要需要选择携带。特定探险旅游环境中的用品必须有极高性能指标, 如洞穴探险、攀登雪山、考察原始森林等。
- 在山林中进行, 遇到竹林、草海、峭壁等地形时, 轻易不要进入或攀爬。同时, 要随时注意掌握方向, 指南针和地图会有重大效用;
- 防止森林火灾, 不得生活野炊, 景区景点内严禁吸烟;
- 注意交通游览安全, 危险地带互相关照, 单独活动着不要轻易冒险攀爬石崖;
- 一般情况下, 被蚊子、跳蚤、臭虫等叮咬, 野蜂、毛毛虫等蜇伤, 蜈蚣、蚂蟥等咬伤, 涂上风油精、万金油能起到消炎、止痒作用。
- 关注 121 气象服务, 雷雨天气外出游览时关闭手机等通讯工具, 勿使用金属尖顶雨具, 服从景区工作人员的引导, 做好安全防雷。

- 遇难时获救的首要前提是与外界取得联系，使他人知道你的处境。SOS 是国际通用的求救信号，可以在地上写出或通过无线电发报，也可用旗语通讯方式打出或者通过其他方式发出代码。另外，几乎任何重复三次的行动都象征着寻求援助。如点燃三堆火，制造三股浓烟，发出三声响亮的口哨、枪响或三次火光闪耀。如果使用声音或灯光信号，在每组发送三次信号后，间隔 1 分钟时间，然后再重复。

## 4 公共安全事件

### 4.1 灾害性天气

- 暴风雨到来时，要尽可能呆在室内，减少外出。遇有大风雷电时，要谨慎使用电器，严防触电。
- 暴风雪来临时，机场、高速公路、轮渡码头可能会停航或封闭，要坚决服从陪同人员安排，及时取消或调整出行计划。
- 暴风雪期间，要做好防寒保暖准备，储备足够的食物和水。
- 灾害性天气期间，步行时尽量不要穿硬底或光滑底的鞋，更不可赤脚。在行走时，应仔细地观察地形、谨慎行路，以免踩到电线。
- 老少体弱人员尽量减少外出，以免摔伤。
- 台风时，在野外主要小心公路塌方、树倒枝折等危险。
- 气象台发出台风警报后，不要到台风经过的地区旅游或到海滩游泳，
- 台风袭来时，切勿靠近窗户，以免被强风吹破的窗玻璃片弄伤。

### 4.2 境外政治暴力事件

- 出境旅游前记得留一份护照的复印件给家人，遇到紧急情况的时候就可以尽快得到援手。
- 想去当地偏远的地方或景点，如果连当地包车或的士司机都不肯去，这个地方一定存在危险性，千万别勉强去。
- 若遇绑架，如果在语言上可以跟匪徒沟通得来，可以尝试寻找共同话题，缓和气氛，千万别企图反抗，要尽量顺从匪徒的要求。
- 遇到任何紧急事故，都宜先联络当地中国领事馆，拨打当地急救电话，出门之前要查清楚当地使馆人员的地址、电话，便于求助。

### 4.3 传染病

- 旅游前应对传染病的流行发病区域有一定的了解，在到这些地区旅游时，首先必须注意个人卫生，有良好的卫生习惯。
- 不要随便在街市上吃小贩的不洁小吃，特别防蚊叮咬而传染给人的疾病。
- 必须注意饮食饮水卫生，预防细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、感染性腹泻等肠道传染病发生。
- 发现传染病要及时报告卫生防疫部门。旅游者发现或怀疑自己得了传染病应及早进行检查，也应动员其他传染病患者去防治单位诊治。
- 呼吸道传染病人要保持室内空气流通，其生活用品也应与健康人分开。
- 通过昆虫、动物传播的疾病应设置防护用品。

- 有些传染病的传染源是家养动物，它们可通过接触、饮食用具、空气以及饮水等途径将病源体传播给人类，在旅游中应特别注意预防。
- 对传播疾病的媒介物进行消毒，直接或间接接触传染病人的健康人韵手也应消毒。

## 4.4 地震

- 在街上行走时发生地震，高层建筑物的玻璃碎片和大楼外侧混凝土碎块、广告牌、铁板、霓虹灯架等可能掉下伤人，因此在街上走时最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上。应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区。
- 旅行中在行驶的车辆中遇到地震时，司机应尽快减速，逐步刹掣。而乘客(特别是在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座席等，并注意防止行李从架上掉下伤人。面朝行车方向的人要将胳膊靠在前座席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，作好防御姿势。
- 在楼房内遇到地震的话，千万不可在慌乱中跳楼。可躲避在坚实的家具下或墙角处，也可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。厨房和厕所有食物和水源，可以帮助支撑多一些时间。
- 在大商场遇到地震时，由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时应躲在近处的大柱子和大商品旁边，或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。处于楼上位置，原则上向底层转移为好。但楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此要看准脱险的合适时机。
- 地震海啸发生的最早信号是地面强烈震动，地震波与海啸的到达有一个时间差，正好有利于人们预防。如果感觉到较强的震动，就不要靠近海边、江河的入海口。如果听到有关附近地震的报告，要做好防海啸的准备，海啸有时会在地震发生几小时后到达离震源上千公里远的地方。