

要出发旅游安全手册

为了提高游客的出行安全意识，普及旅游基本安全常识，特制定旅游安全手册，供游客参考阅读并遵守学习，减少安全事故的发生，让每一位游客都有愉快的旅程。

一、出发前

（一）需准备的物品

1、基本通用

文件：身份证/护照、国际驾照/国内驾照、学生证、机票、保险单、紧急联系信息。

资金：现金（美金/当地现金，需含零钱）、信用卡、银联卡、国内的可使用支付宝和微信钱包。

行李：双肩背包、小背包/贴身腰包（放常用物品）、拉杆箱。

衣服：内衣裤、袜子、长短裤、T恤衫、外套。

鞋帽：休闲鞋、拖鞋、遮阳帽。

洗漱用品：洗发水、沐浴液、牙膏牙刷、梳子（酒店一般有提供，根据个人需求亦可自备）。

其他物品：密封袋、多用军刀、水壶、墨镜、干/湿纸巾、耳塞/眼罩/充气枕、扑克牌、脏衣服袋、雨伞、暖宝宝、一次性毛巾、医疗箱（止疼药、感冒药、跌打损伤药、止泻药、消炎药、晕车/船药、创可贴、棉签、体温计、清凉油、防虫驱蚊液和膏、消毒水）。

摄影装备：相机、三脚架、存储卡、读卡器、相机包、备用相机、各尺寸镜头。

电子设备：手机、手电筒/头灯，电源/插头转换器、充电器、耳机、电池、U盘。

2、女性用品

护发素、小镜子、化妆用品、护肤用品（防晒霜、面膜）、卫生棉/卫生巾、避孕药、痛经药、防狼喷雾、香水、头扎。

3、户外装备

衣物：速干衣裤、冲锋衣裤、抓绒衣、排汗内衣、羽绒服、帽子、手套、排汗袜、登山鞋、沙滩鞋。

装备：登山包、登山杖、睡袋、防潮垫、帐篷、对讲机、头灯、户外GPS、指南针、求救装备、炉头/套锅、高原反应药。

（二）禁止携带的物品

1、剧毒、腐蚀性、放射性物品等危险化学品。

2、烟花爆竹、香烛、鞭炮等易燃易爆物品。

3、危险品：菜刀、美工刀等刀具，锤、斧、锥、铲、锹、镐等工具，以及其他可造成人身被刺伤、割伤、划伤、砍伤等锐器、钝器。

4、武器、仿真武器及玩具枪（包括玩具爆破器、水枪等）。

5、相关法律禁止的物品及其他具有危险性或破坏性的物品。

6、尺寸超过56x36x2厘米的箱包，在高峰期等必要情况下，其他有轮行李也可能无法入园。

7、手推车及带轮子的运送工具——手推轮椅、不少于三个车轮且时速不超过16公里的残疾人电动辅助行动设备、尺寸不超过92厘米X132厘米的童车除外。

8、带滑轮的玩乐装备，如旱冰鞋及带滑轮的鞋子、滑板、踏板车。

9、大型三脚架、折叠椅及凳子。

10、罐装或玻璃容器（小型婴儿罐装食品除外）。

11、动物（导盲犬除外）。导盲犬须时刻栓有系绳并在主人的看管下。部分景点或不允许导盲犬进入。

（三）通用游园须知

- 1、请维护游览秩序，除轮椅、童车外各种车辆不得入园，不得打架斗殴、言语粗俗，不得敲锣打鼓、大音量播放音乐或大声喧哗，不得有行乞、着装不整、奇装异服、随意躺卧、露宿等不文明行为。
- 2、请注意游览安全，严禁动用明火，不得攀爬涉水、追逐打闹，不得携带宠物入园，不得进行轮滑等妨碍他人的活动，自行保管好个人财物。
- 3、请爱护公共设施，不得私动设备，不得破坏设施标牌，不得乱涂抹刻画或张贴、悬挂物品。
- 4、请保护生态环境，不得采挖植物、践踏草坪、摘花折木，不得喂鱼、捕鱼、放生。
- 5、请注意环境卫生，不得随地吐痰、便溺，不得乱扔废弃物，不得掏拾垃圾。
- 6、请遵守法律法规，严禁携带烟花爆竹、氢气球等易燃、易爆物品与危险品入园。
- 7、未经允许，严禁从事任何商业经营、宣传活动或娱乐活动，严禁散发宣传品，严禁携带大型录像设备或专业摄影设备入内。
- 8、无民事行为能力或限制民事行为能力的游客，必须由监护人陪同并切实履行监护人职责。
- 9、个别手提包、包裹或其他物品可能无法携带入，对无人看管的物品，园区将作适当处理。
- 10、请尊重乐园内的其他游客和工作人员（演职人员），使用文明语言，不做任何危险、违法、不卫生、破坏性或攻击性的行为。为确保您和他人的安全，请勿在园内奔跑。
- 11、排队等候时，请尊重其他游客，请勿与他人发生冲撞、推搡。所有同行人员须一同排队。
- 12、十六周岁（含）及以上的游客不可佩戴口罩（医用口罩除外）。游客佩戴口罩时，不得遮盖双眼，确保任何时候视线都不被阻挡，能清晰看到周围事物。
- 13、除指定吸烟区外，园区内禁止吸烟（包括烟草、电子香烟，及其他会产生烟雾的产品）。具体吸烟区位置请参阅园区指南或咨询工作人员。
- 14、请时刻照看好同行的儿童。不满十六周岁的游客须由十六周岁（含）及以上游客陪同入园。
- 15、在景区旅游时提醒各位游客朋友，不可在景区露营，也不能留宿，不要独自一人向深山行走，以免带来不安全因素。
- 16、游客朋友在景点或是上下车时，一定要带好随身物品，若有遗失请及时与工作人员或乘务员联系。
- 17、尊重当地居民生活习惯，请勿擅自打扰，保护当地环境。
- 18、在乘车、午餐和景点观赏（摄影）拥挤时，希望大家相互理解，先来后到。
- 19、不得出现不安全游玩行为，严禁在安全网上攀爬嬉闹，请服从工作人员的安排。
- 20、禁止在场内大小便或随地吐痰，如遇儿童呕吐或突发事件，请及时与工作人员联系，以便得到妥善处理。
- 21、场内设施均出于安全考虑，凡违反以上规则而导致本人或他人伤害的，将由责任人一方承担，非设备质量问题原因造成的事故本场地概不负责。
- 22、园区不负看管责任，贵重物品请自行保管，遗失概不负责。
- 23、高血压、心脏病、各类传染病患者、酒后身体状况不佳和头、手、背、腰等身体部位有障碍以及被医学上鉴定不适宜参加景区项目的游客可能会被谢绝入园。
- 24、小孩必须有成人监护带领（或陪同），并由监护带领者负责其安全。
- 25、禁止游客进入机、泵等工作间，违者责任自负。
- 26、敬请游客爱护乐园设施和花草，损坏乐园设施和花草按价赔偿。
- 27、请服从场内工作人员指挥、严禁在场内追逐、斗殴、起哄闹事、耍流氓，对在景区内严重违反治安管理条例及园区有关规定者，园区有权将其离场，或送公安部门处理。

（四）财产与人身安全注意事项

- 1、请注意保管好自己的私人财物，贵重物品请随身携带，如钱包、手机、身份证、护照等；确认出行所带的手机、身份证、财物、出行票据及资料，如携带箱包，请在箱包上做个人标识，随身包、箱请勿离开自己的视线。
- 2、请时刻保持警惕，注意防盗防骗，勿轻易转账。防止包裹被小偷割包，落座后不要将装有钱物的衣服挂在车上的衣帽钩上，中途下车购买物品时要注意周边人，防止钱物被盗。
- 3、夜晚请勿独自出行，尽量多人结伴，注意安全。
- 4、请看管好自己的小孩，不能让小孩单独行动并注意安全，由于各景区旅游者众多，请保管好随身携带的物品。
- 5、游客应遵守中国的法律法规，尊重旅游途径地区当地居民的民族、民俗习惯。
- 6、请勿轻信流动推销人员的商品推荐。购物时，应细心鉴别商品真伪并向商家索取正式发票。在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，应注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件。
- 7、在景区内娱乐时，应根据自身的条件参与适应的项目；在自由活动期间外出娱乐，请勿单独行动，请勿前往管理混乱的娱乐场所。

（五）儿童、老人等特殊人群注意事项

- 1、老年人
老年人一般体力较差、胃肠较弱，易患有高血压、心脏病等老年病，出行方面要注意备好厚外套，防治温差变化对健康造成影响，每天按时服用降压药，控制血压。如果出现重度高血压或已有并发症、中重度心功能不全、频繁发作心绞痛、血压波动大、有严重心律失常等最好不要出行。
- 2、孕妇
出行前，孕妇应当提前到当地医院做孕期检查，以便掌握胎儿和自身的健康状况，为健康出行提供科学保证。选择宽松的衣服以及防滑和弹性较好的运动鞋，不要坐在潮湿、寒凉的地方。选择短时间、短程旅游为佳，保持劳逸均衡，防止过度疲劳。尽量乘坐平稳宽大、有洗手间设施的交通工具，如火车、大型轮船等。选择挨近走道的座位，方便走动。若旅行中发生腹痛、阴道出血等现象时，应立即就医。
- 3、儿童
儿童的体质偏弱，抵抗力差，出门旅行要做充足准备，选择卫生条件好，交通方便的旅游景点，不宜进行登山、探险类户外运动。注意饮食卫生，不要让孩子吃生冷的食物。进入秋季，在防寒的同时，还要注意防晒，可以为孩子准备一顶遮阳帽或使用防晒伞，防止伤害孩子娇嫩的肌肤。
- 4、残疾人
残疾人出行需谨慎选择，注意交通工具和景点，不宜过于刺激的游乐项目，要注重保暖和安全事项。

二、交通安全

（一）乘坐交通工具注意事项

- 1、搭乘交通工具时，请短信或电话告知家人、朋友乘坐的交通工具、出行时间、预计到达时间等信息，与家人、朋友保持联系。
- 2、乘坐交通工具时，应系好安全带，在交通工具挺稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，以免发生意外。
- 3、上下公交车时要依序进行，不要拥挤在人群中避免被偷窃，下公交车或出租车时选择人

多的地方，尤其是晚间。

- 4、单人乘坐出租车时，要记住驾驶员姓名、车牌号，一旦发现异常，马上打电话联系家人或朋友，并大声告诉对方所乘坐的车辆的的车牌号和目的地。
- 5、将物品放在私家车和出租车后排或尾箱时，要确保车后门、后窗和尾箱已锁好。
- 6、有小孩同行时，请随时确保小孩的在您的视线范围之内。
- 7、请乘坐车辆状况好的正规客运车辆，避免乘坐超员车辆、避免半路上车。
- 8、黄金周或者其他旅游旺季期间，由于国内、国际航班中加班机、包机的数量大增，可能引起航班延误，如遇此种情况，请在候机厅耐心等待，密切注意航班的信息，以免误机。
- 9、在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。
- 10、乘机、坐车、乘船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车，以免扭伤或摔伤身体。
- 11、勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险。
- 12、乘坐的交通工具（包括景区内的游览索道、观光车、游艇等，下称交通工具）在行驶的途中，若遇到交通事故发生时，应听从专业人员的安排及指导，不要慌张；发生人员伤害时，游客应尽力施救或自救，同时注意保护现场，避免损失扩大。

（二）自驾车

1、行前准备

- （1）出行前请提前检查、保养车辆，并备齐应急用品（如拖车绳、蓄电池连接线、三角停车警告牌、备用轮胎等）。
- （2）请留意刹车、转向、灯光、蓄电池、轮胎气压及三液（燃油、机油和冷却水）等关键部件，检查到位。
- （3）为了行车安全着想，请将方向盘向一侧打到底，将两前轮最大角度扭到头，检查两前轮内侧，有没有划痕伤和起包。
- （4）下车前请加足燃油、机油和冷却水，并注意有无漏水、漏油现象。
- （5）停车时，请注意安全，尽量选择正规停车场，勿随意停放路边，留心个人财物安全。
- （6）请注意个人安全，上、下车时留心周围环境，上车按下门锁，下车时检车门窗是否锁好。
- （7）如果是组成车队出发，最好请购买对讲机，防止手机信号不佳导致的通讯问题。
- （8）请随身携带好驾驶证、行车证、个人身份证件及财物，勿随意放置车上。
- （9）出行前，请及时了解行驶路线的交通特点及当天、当地天气情况。
- （10）请准备路上应急食品，购买高热量食物与纯净水，纯净水可用于发动机冷却水应急、刹车过热降温等应急出来了。
- （11）请备足零钞，尤其是十元以下零钱，便于缴纳买路费、过桥费、停车费等杂费。
- （12）为了以防万一，出发前应到保险公司进行“保单批改”，将承保范围扩大到省外，请带齐所有相关证件、票据，如身份证、驾驶证、行驶证、养路费、车船税单据。

2、遵守交通规则

- （1）开车时请系好安全带。
- （2）出行时，请尽量选择正规加油站。
- （3）长途驾车，请结伴而行，禁止疲劳驾驶，酒后禁止驾车。
- （4）中午和午夜是最容易疲劳的时段，一旦觉得困倦、精神不佳，请停车休息，勿要冒险继续行车。
- （5）请勿超速驾驶，驾驶人的视野会随着车速的提高而变窄，一旦驾驶人的注视点变远、

视野变窄，注意力转移困难，对速度及路况的判断力降低，易因判断滞后或失误导致交通事故；同时，车速越快，制动距离就越长，冲击力越大，事故危害也会大大增加。

(6) 注意安全行驶，遵守交通规则，勿开快车，留心行驶速度，与前车保持一定距离，停车或缓行需靠右边，注意观察周围路面动态。

(7) 在有事故多发路段标记、地面标有实线、转弯、上下坡路段，请尽量不要超车。

(8) 驾驶汽车跟车行驶，不能将注意力只固定在前车上，应以前面的 2 至 3 辆车为目标，前后车之间必须保持一定安全距离，跟车距离应根据车速、道路、气候等情况确定。

3、不良路况应对

(1) 汽车涉水时，要保证发动机运转正常，挂低速挡平稳开进水中，避免大轰油门或猛冲，以防止水花溅入发动机而熄火。

(2) 行车中要稳住油门，一气儿通过水面，尽量避免中途换挡或急转弯，遇水底有泥沙时，更要注意做到这一点。

(3) 如水底有流沙、车轮打滑空转时，要马上停车，不可勉强通过，更不能半联动地猛踩油门踏板。要在发动机不熄火的情况下，组织人将车推出去，避免越陷越深。

(4) 白天在山路弯道行使，一定要行驶在自己的车道（看不见对面的情况），高速下坡转弯时，一定要提前减速。

(5) 多车涉水时，要等前车到达对岸后，后车再下水，以防止前车因故障停车，迫使后车也停在水中进退两难；通过经洪水冲击后情况不明的漫水路面或桥面时，要先查明是否形成塌陷、缺口，否则极易造成翻车。

(6) 行至山区拐弯路段或视野不好的路段，请遵守“靠右慢行常鸣笛”的原则，靠右侧行驶并提前鸣笛，请勿超速、超车或驶入逆行，避免遭遇对面来车，无法闪避。

(7) 雨天行车，小心路滑，请尽量保持良好的视野，防滑车轮侧滑，尽量降低行驶速度，不宜加速超车，防止涉水限车，留心行车与行人安全。

(8) 野外临时停车请勿停留转弯处、视线死角、大坡度、可疑人士逗留处，请以自身安全优先。

(9) 雪地平路要连续点刹，下坡路要用低挡，上坡路最好不要停，以防不能起步；正常行驶可以适当拖挡（低速高档），增加前进阻力，后轮左右甩时要向甩动方向打方向盘。

(10) 连续下山，刹车片过热引起制动不灵，停车等待自然冷却，请尽量不要用水冷却。

(11) 请勿急刹车，避免四轮打滑造成车辆失控。

4、行车突发事件应对

(1) 遇到事故，请勿随意选择私了，及时报警，由交警协商处理。

(2) 事故现场，请确保周围环境安全（包括伤员、施救者和其他人员的安全），将失事车辆引擎关闭，拉紧手刹或者用石头固定车轮，防止汽车滑动，并打开危险警示灯，要建立警告标志向其他车辆发出警告。

(3) 现场放置危险警示牌时，一般的道路上请在来车方向 50 米以外处设置警示牌，高速公路上应该在 100 米外设置警示牌，下雨天或在拐弯处需在 150 米处放置警示牌。

(4) 上坡行驶时，若汽车重载上坡时动力不足，或换挡不成突然下滑，这时应尽快使用手、脚制动器停车，否则汽车越滑越快极难控制。停车后，在车轮下垫塞三角木、石块等物，再重新起步。若停不住车，汽车向后溜滑有危险时，应注意控制方向，避免路上危险目标，使车尾向路边的山体、岩石、大树等天然障碍物靠拢，利用路边天然障碍物阻止汽车下滑。

(5) 方向盘突然失控时，应立即抢挡减速，并关闭发动机油门，采用缓拉手制动或脚间歇性踏下制动踏板（点刹），使汽车尽快停下。在使用脚制动时不要过猛，以避免导致汽车侧滑酿成更大的危险。

(6) 夜间行车若车灯突然熄灭，应立即打开示宽灯或驾驶室顶灯，将车驶向路边，若所有

灯光均不亮，请记住车灯熄灭前观察到的路面状况，稳稳掌握住汽车行驶方向，切勿乱打方向盘，要让机车按原正常行驶路线前进，同时应迅速减小油门熄火停车，排除故障。

(7) 如遇制动突然失灵，应设法尽快停车，迅速脱离高档，踩一下油门抢入低挡，再关小门，利用发动机的怠速牵制作用使车速降低，同时把握好方向盘，根据“先让人后让物”的避让原则，使汽车避开危险目标，驶入路边熄火停车。若情况紧急且手制动有效，应充分利用其制动力；但不可一次拉得过猛，以防高速旋转的运动件受猛烈制动而损坏，丧失制动力。

(8) 若行驶中前胎突然爆裂，汽车立即会向破胎一侧跑偏，此时应用双手控制好汽车的行驶方向，迅速减小油门，保证汽车缓缓驶向路边，平稳减速，利用发动机的牵制阻力使汽车自行停住；在车速未得到降低以前，切不可急于制动，否则易使汽车产生剧烈横甩。

(9) 前胎爆破，会造成方向立即向破胎一侧跑偏，此时应双手用力控制住方向盘，松开油门踏板，并反复缓踩制动踏板使车身正直平稳减速，然后将车停住；千万不要使用紧急制动，以免导致更大的危险。

(10) 后胎爆裂，会发生车尾摇摆，但方向一般不会失控，可反复缓踩制动踏板（请勿猛踩），使车辆负荷移向前轮，然后将车停住。

(11) 当汽车在高速公路上发生爆胎时，应首先控制住方向盘，掌握好行驶方向，在确保安全的情况下，利用惯性驶离行车道，使汽车在路肩或路边进行减速停车；若本车后面有跟随车辆，应反复轻踏制动踏板，即在制动器起作用之前，将踏板抬起，使制动信号灯闪烁，通知后面的车辆提前减速，以防后车追尾。

5、车辆保养

(1) 检查发动机油量时，请将车辆停放在水平的路面上，拔出游标尺检查机油量，油亮若在（F）和（L）两个标线之内，则属于正常范围，若低于（L）位，则应添加指定型号的机油，加油后的液面不能高于（F）位。

(2) 如需检查发动机冷却液液面情况，发动机在热机状态时，千万不要打开散热器盖，以免被溅出的冷却液或高温蒸气烫伤，等发动机冷却后，检查冷却液的液面应处于满位和低位之间，否则应加蒸馏水或纯净水（不能加矿泉水）或冷冻液，加水后的液面高度不能超过满位，如发现短时间内冷却液减少的很快，应检查冷却系统是否有泄漏或到维修站去检查。

(3) 制动液面在高、低位之间则表示正常，如制动液接近下限或低于下限则表示系统中可能有泄漏或制动蹄片磨损过多，应及时到维修站进行检修；补加制动液时，要注意加同一种型号的制动液，防止损坏皮碗，注意保护好油漆防止腐蚀漆面。

(4) 离合器液面介于高、低液面间则表示正常，如果低于标准线，则可能是总泵或分泵皮碗损坏，在发动机运行状态下将出现挂档难或无法挂档的现象，请即时到就近的维修站检修。

(5) 检查蓄电池固定是否牢固，电解液应在上限和下限之间，接近下线时应及时补加电解液或蒸馏水至高位线；保持蓄电池正负电缆接触良好，并保持蓄电池清洁干燥；放置时间较长的车辆要摘下蓄电池的正负极电缆，相隔半个月左右重新接线起动发动机约20分钟后，如果电量明显不足要及时充电。

(6) 每月应在常温下检查一下轮胎气压，如果低于正常标准应及时补充轮胎气压；气压不能过高或过低，否则影响驾驶的安全性；检查轮胎的龟裂情况，存在安全隐患时应及时更换轮胎；选用轮胎时，应使之型号一致。

(7) 起动发动机或平时驾驶车辆时，皮带发响，一种情况是皮带长期没有检查调整造成，按正常标准调整即可，另一种情况是皮带老化，需更换。

(8) 空气滤清器过脏会引起发动机工作不良、油耗过大，损坏发动机等，检查空气滤清器时，若发现灰尘较少，堵塞较轻，可用高压空气从内向外吹净，继续使用，过脏的空气滤清器应及时更换。

(9) 正常的火花塞绝缘陶瓷完好，没有破裂漏电现象，火花塞间隙 $0.8+0.0\text{mm}$ 放电时，火

花呈蓝色，较强，若发现异常需进行调整间隙或更换火花塞。

(10) 若发现供油不畅应检查汽油滤清器是否堵塞，如异物堵塞应及时更换。

(三) 乘船

- 1、请勿搭超载船只，勿搭乘缺乏救护设施、无证经营的小船，如身体不舒服，请及时停止行程。
- 2、请勿携带危险品上船，若发现有人将危险物品带上船只，应督促其交给管理人员作妥善处理。
- 3、上下船时，请等待船、岸靠稳，工作人员处理完毕方可有序行动，请勿拥挤、攀爬船杠、跨越船挡，以免发生落水意外。
- 4、航行时，请勿嬉闹，不要紧靠船边、站在甲板边缘向下看波浪，以防眩晕或失足落水；5、物不可拥向船的同一侧，以防船体倾斜。
- 5、为保证船上人员安全，船上设备，请勿随意触动，以免影响正常航行。
- 6、夜间航行，不要用手电筒向水面、岸边乱照，以免引起误会或使驾驶员产生错觉而发生危险。
- 7、若遇到大雾、大风等恶劣天气时，要静心等待，不要船员冒险开航，以免发生事故。
- 8、船行途中一旦发生意外事故，应按工作人员的指示穿好船上配备的救生衣，不要慌张，更不要乱跑，以免影响渡船的稳定性。
- 9、一旦发生意外，看到有人落水时要保持镇静，除了一面呼喊旁人协助外，务必盯紧落水的人不放，以便随时进行救援。

(四) 航空

- 1、每间航空公司都各有不同类别的机票价格及不同的附带条款及细则，请选择合适的机票，并仔细阅读这些条款及细则及其相应的限制。
- 2、确认订票前，请仔细核对所订机票的细节（如航班日期、时间、乘客名称等）。
- 3、通过安检口时，请按规定接受安检工作人员的安全检查，切勿随身携带菜刀、大剪刀、大型水果刀、工艺品刀具及其它利器、钝器、仿真玩具手枪等物品乘坐飞机。
- 4、每个航空公司每架飞机上都有特殊旅客（无人陪伴儿童、老人、孕妇、病残旅客）总人数的限制，建议特殊旅客乘机在订票时就向航空公司提出申请，并在得到确认后办理相关购票手续。
- 5、航班起飞前 30 分钟停止办理登机手续（部分城市或有变动，以机场实际为准），请尽量至少提前 1-1.5 小时到机场办理登机、托运等手续。
- 6、为了您和其他人的安全着想，飞机上请遵从乘务人员指示，系上安全带、关闭手机，留心倾听安全指引。
- 7、晕机者可在起飞前半小时服用乘晕宁，一般座椅背兜中备有清洁袋。呕吐时，吐在袋内。
- 8、飞机着陆会有轻微颠簸，请系好安全带，落地后再打开手机，离开之前请确认行李周全。
- 9、机上用品均不能拿走，如厕所内的卫生用品、座椅背兜内的东西、小毛毯、小垫子、塑料杯、刀叉等。
- 10、临近产期的孕妇、传染病患者、精神病患者、心血管疾病患者、脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者、耳鼻疾病患者、严重贫血人士、肠胃手术进行后不久人士不适宜搭乘飞机。

(五) 铁路交通（火车/高铁等）

- 1、候车时要站在安全白线内，等火车停稳了再排队上车。
- 2、进入车厢后，要赶快找位置坐下，不要在车厢内穿行打闹，同时要听清楚列车广播报的

站名和时间，避免错站下车。

3、请勿于车厢连接处玩耍，以防被连接板夹伤、挤伤；请勿把手、脚、头伸出窗外，以免被车窗卡住或被外面的东西撞伤。

4、列车上打开水，请不要灌得太满，以防发生烫伤。

5、列车禁止携带或在托运的物品中夹带易燃、易爆、腐蚀、毒害、放射物等危险品和管制刀具。

6、乘车时，请勿挤、靠车门，不随意扳动或按动列车上的紧急制动阀、手制动机、紧急停车按钮等安全设备。

7、遇有险情时，请及时通知列车工作人员，如发生危及列车、旅客安全的情况时，请听从列车工作人员指挥，保持良好秩序，有余力的情况下，请帮助老、幼、病、残、孕等需要帮助的人。

（六）自行车

1、请在非机动车车道内顺序行驶，切勿驶入机动车道；在没有划分非机动车道的道路上应尽量靠右行驶，不能在道路中间骑车，不要数车并行、逆向行驶。

2、骑车至路口，应主动让机动车先行，遇红灯应停在停止线或人行横道线以内，严禁用推行或绕行的方法闯越红灯。

3、请留心估测来车与自己之间的安全距离，当车辆正在行驶时，你与来车距离 15 米时不能抢道，25 米以上比较安全。

4、请勿在机动车驶近时急转、猛拐、争道抢行、互相追逐竞驶，请勿一手扶把、一手撑伞骑车。

5、由于夜间能见度极低，为安全着想，夜间骑车更要严格遵守“右侧通行”、“各行其道”的原则。

6、夜间骑车请保持警醒，在没有专用非机动车道的道路上骑车时，要注意顺着道路右侧 1.5 米的范围内行驶。

7、把握时机，宁停一分不争一秒，特别是横过马路时，请留意来往的车辆，尽可能走斑马线或径直横过马路，不要斜穿，减少在马路上的逗留时间。

8、在过马路前要正确估计往来机动车到自己所处位置所需的时间，在保证自己有足够的时间横过马路时，以快速横过马路，确保安全。

9、骑赛车、山地车时请加倍注意，切勿骑快车、随意超车、开斗气车。

三、住宿安全

1、避免选择位置偏僻、周边人员混杂、有严重安全隐患的酒店，以免遭受各类人身伤害。

2、到达酒店时，注意不要把行李牌上有姓名的那一面露出来，不要在酒店大厅等公开场合大声谈论自己及亲友的姓名、房号，避免成为不肖分子的“下手对象”。

3、入住后应了解酒店的安全须知，熟悉安全通道的位置及路线，确保突发情况时，能够迅速安全地脱身。

4、进入客房后，开窗通风，检查房内有无遗留物品，用品是否齐全，设施有无损坏，特别注意有无隐藏在暗处的摄像头，以防隐私外泄；如发现上述问题，可向前台反映。

5、建议使用个人携带的生活用品，如毛巾、牙刷等，保护个人卫生。

6、出入谨记锁好房门，警惕被人尾随。如遇陌生人或自称维修人员敲门，可致电酒店前台确认后，再决定是否开门。

7、贵重物品请务必随身携带，或交给酒店前台代为保管，不宜留在房内，如遇偷窃，后果自负。

- 8、夜晚休息时，注意关好门窗，不宜配戴耳塞，如遇地震、火灾等突发危机，将听不到外界的呼声，错失自救良机。
- 9、注意酒店的退房时间，如有特殊情况，请和酒店协商。
- 10、务必保持礼仪，培养个人素质，节约水电资源，保持房内整洁，以免给人留下不雅印象。
- 11、如遇紧急情况请勿慌张，应沉着应对：发生火警时请勿搭乘电梯或者随意跳楼，应镇定判断火情，主动实行自救；若身上着火，可就地打滚，或者用重衣物压火苗；必须穿过有浓烟的走廊、通道时，用浸湿的衣物披裹身体、捂着口鼻，贴近地、顺墙爬行；大火封门无法逃出时，可采用浸湿的衣物披裹身体、被褥堵门缝或者泼水降温的方法等待救援，或者摇动色彩鲜艳的衣物呼唤救援人员。
- 12、如遇其他紧急情况，不要慌张，保持镇定，及时和前台取得联系，直至寻求到帮助。

四、饮食卫生

- 1、不要购买无证商贩、地摊提供的食物以及“三无”（无生产厂家、生产日期、厂家地址）商品，发生食物不卫生或有异味的变质情况、切勿食用。
- 2、外出旅游时，由于奔波劳累、水土不服等原因，人的免疫力会下降，应合理饮食，不要暴饮暴食和贪吃杂食，少吃或不吃生冷食物。
- 3、海鲜饮食禁忌：
 - （1）海鲜以新鲜干净为佳，将其置于冰上，浇上一些淡盐水，能够有效杀死细菌，预防食物中毒。
 - （2）肠道免疫功能差的人群不宜生吃海鲜。
 - （3）关节炎患者应少吃海鲜，如海参、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，使关节炎症加重。
 - （4）食用海鲜时忌饮大量啤酒，会导致尿酸过多，引发痛风；配以干白葡萄酒为佳，果酸具有杀菌、去腥的作用。
 - （5）食用海鲜时不要饮用冷水，不宜马上吃水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等，间隔2小时为佳。
 - （6）海鲜不易消化，食用之后尽量不要进行游泳等剧烈运动，容易导致消化不良。
- 4、应自备一些常用药品，谨防食物中毒、肠胃疾病的发生；切勿随意服用他人提供的药品。
- 5、控制酒量，饮酒时最好不超过本人酒量的三分之一；若出现酗酒闹事，扰乱社会秩序、侵犯他人或造成第三方财物损失的一切责任由肇事者承担。
- 6、多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素的食品，切勿饮用生水。
- 7、应坚持饭前便后洗手的习惯，谨防病从口入。
- 8、如发现食物中毒，要立即停止食用可疑食品。可采用催吐的方法，用筷子、勺把或手指压舌根部，轻轻刺激咽喉以吐出导致中毒的食物。大量喝水，可以是淡盐水，稀释毒素。保留好可疑食物、呕吐物等供化验使用。
- 9、饮食店卫生合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离，外出就餐时注意鉴别。
- 10、在车船或飞机上要节制饮食，由于运动条件有限，食物的消化过程缓慢，若食用过多，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。

五、特殊游玩项目注意事项

（一）涉水

- 1、温泉

(1) 避免空腹、饭后、酒后泡温泉，应至少间隔 1 小时；特别劳累、睡眠不足或熬夜时不宜泡温泉。

(2) 泡浴时如有不适应立刻离开温泉池；及时补充水分，以免出现脱水现象。泡温泉时不要同时按摩，会加大心脏负担；频繁换池会加重皮肤负担，一天内不宜超过 4 个。

(3) 下水前要先适应水温，浸浴 15-20 分钟即应上岸稍作休息后再浸浴（高温池不应超过 10 分钟）。

(4) 请把身上的金属饰品摘下；浴后用清水冲洗身体，无需用肥皂或浴液。

(5) 请自备泳衣（裤）及一切温泉用品，温泉区内免费提供更衣柜、拖鞋、毛巾等。

(6) 凡患有较严重的心脏病、高血压、身体不适者、饮酒者、身体过敏者或有身孕者均不宜入池浸泡，除非医生准许及有专人陪同方可。

2、漂流

(1) 漂流为水上户外项目，受天气等不可抗力因素影响较大，建议您出行前查看当地天气预报。如遇自然、社会等不可抗因素造成无法漂流，景区可能调整时间或停漂，敬请谅解。

(2) 漂流活动激烈，为了您的个人安全，身高 1.4m 以下、未满 12 岁的儿童及 50 岁以上老人、孕妇、空腹、身体不佳、高血压者、心脏病患者、酒后人士、患有精神病以及传染病患者不宜参加漂流。

(3) 漂流存在一定的危险性，请注意人身安全，保管好自身财物，把随身物品存放在储物柜内，如发生物品遗失请及时联系景区。

(4) 出发时，最好携带一套干净的衣服，以备漂流时更换，同时最好携带一双凉鞋，以备在漂流穿；必须穿鞋；最好是运动凉鞋；切忌赤脚，以免划伤；最好备件外套，山区早晚温差较大。

(5) 个人自备物品建议：泳衣、毛巾、拖鞋、洗漱用品、双肩背包、替换衣裤、遮阳帽、防晒霜、备用鞋等。

(6) 漂流时不可将现金和贵重物品上船，若有翻船或者其他意外事情发生，漂流公司和保险公司无法赔偿游客所遗失的物品和现金。

(7) 下水漂流前，工作人员会分发安全头盔、救生衣，请游客务必做好安全措施。

(8) 漂流途中禁止将身体任何部位伸出橡皮艇外、或随意下船，更不能站立在橡皮艇上，也不能脱下救生衣、安全头盔等危害自身安全的各种行为。如因意外原因造成的人身伤害，请尽快与景区工作人员联系。

(9) 漂流全过程中，游客应配合护漂员的指挥，应抓紧艇身内侧扶手，收紧双脚，头部和身体向船体中央倾斜，后面一位身体略向前倾，顺流而下。

(10) 若遇翻船，完全不用惊慌，要沉着，因为您有救生衣；不得随便下船游泳，即使游泳也应按照船工的意见在平静的水面游，不得远离船体独立行动。

(二) 水上游乐

1、游泳

(1) 请自备泳衣（裤）、毛巾及一切游泳用品。

(2) 入池前请先全身冲淋，戴好泳帽，提倡文明游泳，不准在水中嬉闹或者妨碍他人游泳，听从工作人员的管理。

(3) 每次下水以前，都要注意做好准备活动。比如做一遍体操，伸伸胳膊和腿，弯弯腰，跑跑跳跳，活动活动各个关节，增加肌肉的力量和弹性，使得身体适应游泳活动的需要。

(4) 游泳前请先热身，可以先用冷水冲个凉，或者用冷水拍打四肢及整个身体，对腿部及

容易发生抽筋的部位进行适当的按摩。

(5) 发生抽筋时要保持镇静，尽快先游上岸。待身体恢复正常后方可再下水。纠正抽筋的方法：手指抽筋，将手握成拳头然后用力把手张开；脚趾抽筋，应赶快把腿弯曲起来，用力把脚趾拉开，扳直；小腿抽筋，可先吸一口气，仰浮于水面上，弯曲大腿使与上身成直角，并把膝盖关节也弯曲起来，用力使小腿贴在大腿上，来回震颤几下，然后把腿向前伸直，反复活动，直到恢复正常为止。如抽筋的情况比较重或持续发生抽筋，则不宜继续游泳。

(5) 儿童及初学游泳者，建议带上游泳圈类辅助工具，请勿到深水区。

(6) 患有心脏病、高血压、癫痫等疾病的病人以及酒后严禁游泳；患有皮肤病、结膜炎等

(7) 传染性疾病的患者严禁入池游泳。女性在经期期间切勿游泳。

(8) 空腹游泳会影响食欲和消化功能，可能会在游泳中发生头昏乏力等状况；饱腹游泳则会影响消化功能，还可能发生胃痉挛甚至呕吐、腹痛等状况。所以请勿在饭前/饭后游泳。

(9) 游泳的时间不宜过久，尽量不要超过 2 个小时，在水中时间太长对身体不利。

(10) 游泳的用具，如泳衣泳裤、水镜等需经常清洗消毒。

(11) 如遇耳中积水，可将头侧偏用单腿原地跳动让水流出。

(12) 请勿在游泳区域内奔跑、大声喧哗或嬉戏打闹。

(13) 切勿在泳池跳水，严禁在水中做危险的动作以及游戏。

(14) 如在室外遇到雷电阵雨等恶劣天气，应尽快离开游泳池，以免被雷击。

(15) 长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

(16) 如遇到别人被淹，自己不会游泳，不要下水，可以大声呼救，或投下救生物，如木棍、木板等。

(17) 出了游泳事故，要立即呼救，采取行动。要迅速打急救电话，或拦车送医院。

(18) 游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

2、水世界

(1) 玩水上项目必须着泳衣，不得穿便衣游玩。请自备泳衣和防晒用品，注意防晒，尽量使用 SPF 指数高且防水的防晒霜。

(2) 贵重物品请放储物柜，尽量不要带相机、手机等数码电子产品游玩，如需随身携带手机可使用防水袋。

(3) 在游玩过程中请勿佩戴眼镜、项链、耳环、戒指、手表等物品，以防丢失。近视者可戴隐形眼镜。

(4) 部分项目可能有年龄或身高限制，长者及儿童请严格按照项目要求，选择性游玩。游玩时，请严格按照工作人员指示，使用指定动作。

(5) 玩滑道类项目时，请勿在滑道或缓冲池逗留，如需等候同伴，请至滑道外。

(6) 园区内有泳池或造浪池等，应注意请勿让儿童进入深水区域。

(7) 请爱护园区设施和绿化，容易损坏需按园区相关规定负赔偿责任。

(8) 池边及项目设施周边禁止吃东西、吸烟、吐痰、乱丢垃圾杂物等，请自觉保持环境卫生和水质的干净。

(9) 游玩结束后需沐浴清洁身体。

(三) 海岛沙滩娱乐项目

1、出海捕鱼

(1) 备上晕船药，海上风浪大，船会摇摆不定，容易引发头晕呕吐等症状。

- (2) 出行前看好海上风预报，超过五级以上的风不宜出海。
- (3) 出海前要检查船只，一定要带足燃油。不要搭乘船况不好或有故障的船。
- (4) 为避免起风时把衣服打湿，建议携带防水鞋、服。
- (5) 出发时，携带的渔具要齐全，鱼钩、渔线等可以多带几套。如果路程较远、时间较长的，更要带足饮食和用具。
- (6) 上船后，要仔细阅读紧急疏散示意图，了解存放救生衣的位置，熟悉穿戴程序和方法，留意观察和识别安全出口处，这样，一旦出现意外亦能掌握自救主动权。
- (7) 请按规定的舱位或地点休息和存放行李，禁止将行李物品放在阻塞通道和靠近水源的地方。
- (8) 航行过程中，请勿在船上嬉戏打闹，不要紧靠船边摄影，也不要站在甲板边缘向下看波浪，以防眩晕或失足落水。
- (9) 观景时不可一窝蜂地拥向船的一侧，以防船体倾斜，发生意外。
- (10) 一次性捕到的海鲜数量可能很多，种类也很杂，在挑选海鲜时，要用筷子挑选，不要被海鲜所伤。
- (11) 注意海鲜的种类，不可食用的海鲜勿带回来。

2、沙滩运动

(1) 海边沙滩游玩、漫步

- ① 尽量选择在海滩上或者近海岸的地方游玩，不要离海岸太远，否则就容易被海浪卷走或者被海里的动物伤到。
- ② 海边的阳光尤为猛烈，长期暴露于阳光下容易晒伤，需做好防晒措施。如提前涂抹 SPF 高的防晒霜，带墨镜、遮阳帽、遮阳伞、穿防晒衣等等。晚上的海风较大，最好备一件长袖薄外套。
- ③ 带一双耐水、耐滑的拖鞋或舒适的便鞋，最好是平跟的。
- ④ 注意保护好电子数码产品，最好将相机、手机等电子设备放入密封袋中保存，使用完及时放回去，可以防止海风把细小砂砾吹粘到机身上，也可以隔绝含盐量大的空气的侵蚀。
- ⑤ 在水中嬉戏不宜过度，谨防呛水，如果身边东西被水流带走追不上就千万别再继续追，否则容易被暗流卷走。

(2) 沙滩车

- ① 沙滩车的行驶场地都是复杂地形，更要注意安全。
- ② 在驾驶沙滩车前，先进行简单的安检，首先熟悉沙滩车的油门、刹车、档位、离合、转弯力度、扭矩等所有性能，确保车辆无故障。
- ③ 头盔、护具、护膝、手套、护肘、护胸、护目镜等护具需齐全，特别是头盔，能有效保护人的大脑。正确的驾驶姿势是脚掌踩在脚踏上，脚尖应向前，双膝夹住油箱，手掌向下，轻握车把手，找到一个全身都舒适的位置之后，目光向前平视。

3、海上极限运动

(1) 一般注意事项

- ① 参加高速摩托艇、皮划艇、冲浪等活动的游客一定要听从相应工作人员的安排，遵守相关规定。
- ② 提前了解地形、潮汐、海流、风向、温度、出入口点等因素，如当天不适合水上活动，请不要勉强参加。
- ③ 穿戴好安全帽和救生衣。严格遵守相关规定，救生衣且应全程穿着，如未提供救生衣，则

应主动要求。

④在下水前请仔细阅读场所提供的运动须知。

⑤进行水上运动项目时，应先做好热身。

⑥以下人群不得参加潜水、海底漫步等海上项目（但可以学习浮潜）：曾经接受过中耳手术或眼角膜手术、有肺部受伤病史，尤其是自发性气胸者、严重的肺部阻塞性疾病，如慢性废气肿或严重哮喘病者、肺泡有先天性憩室或肺部水泡病者、有癫痫或抽筋病史者、经常性的晕倒而原因不明者、有心脏冠状动脉疾病，如心绞痛或曾有心肌梗塞病史者、有红血球病变，如镰刀型红血球贫血者、胰岛素依赖型糖尿病患者、长期酗酒或药物成瘾者、开刀手术不超过半年者以及怀孕者。

⑦禁止在水上摩托、快艇、拖曳伞等水上活动范围区内游泳。

（2）冲浪

①请注意下水前要检查装备，安全绳、救生衣检查好，蜡块是否打好，做暖身运动二十分钟后，方可下海冲浪。

②手拿冲浪板朝海边走时，手上的冲浪板角度要成直线，切勿把浪板放在身体前面，以免海浪撞击浪板打到自己的身体。

③冲浪板放在地上时要轻放，摆在沙地上时如遇大风，要用沙子盖在冲浪板上，避免被风吹走。

④当冲浪板由外海冲回岸边，距离水深约 30 公分时，请立即下板，防止直接冲击到石头上。

⑤冲浪板跟海浪在撞击的时候，切忌用手去拉安全脚绳和冲浪板，以免手被拉伤。

⑥冲浪以中间崩溃往两边斜面推进的海浪为最好的浪形，可以继续冲浪；如遇一排涌起瞬间崩溃的海浪，属于最危险且最不好的浪，此时请上岸休息。

⑦在海中冲浪时如果看到水母出现，或是被水母咬到，请尽快上岸休息。

⑧严格遵守冲浪起乘规则，冲浪时如果碰到往外海外面拉出去的海流时，只要以斜面方向跟着海流走，把握海浪，千万不要把安全脚绳丢掉用游泳的游回来，请趴在浪板上休息等待救援。

⑨在外海冲浪时最靠近第一个起浪区的冲浪手，如果有一道疯狗浪从冲浪手的上方整排盖下来时，冲浪手要迅速把冲浪板往后丢，赶紧拨水潜水躲藏。

⑩在冲大浪时最前面的冲浪手，跟旁边或中间或后面的冲浪手，都要保持 3 个浪板安全距离，免得疯狗浪盖下来时，大伙的冲浪板和安全绳缠在一起。

（3）水上摩托艇

①参加前应谨慎评估其安全性及自身的身体状况。年龄未满 16 周岁或年龄超 60 岁，或患有心脏病、高血压等请勿进行水上驾驶项目。

②摩托艇操作方便，且一般配有专门的教练和救生人员。初学者最好先由专业人士陪伴体会一番，再独自驾驶前行，最好由教练陪同。

③乘坐游艇及水上摩托车，不得跨越安全海域，同时，水上摩托车、快艇、托曳伞等水上活动范围区内禁止游泳。

④启动或回航时均请低速行驶，防止造成机器损坏。

⑤如遇摩托艇翻倒进水，切勿马上启动，应听从教练或救生人员的指导，及时咨询处理方法，以防造成发动机损坏。

4、潜水

（1）浮潜

- ①浮潜装备必备：潜水面镜、呼吸管和脚蹼。
- ②首先检查装备功能是否正常，自己检查完毕后建议同伴之间再相互检查一下。
- ③戴面罩时，用双手把面镜扣在脸上，让面镜密封边的下边缘位于鼻子和上嘴唇中间，确保头发在面镜外边不要被卡住，因为一点点缝隙就可以进水，长头发的女性建议把头发都盘好。
- ④轻轻吸气，使面镜紧紧吸在脸上，再调整系带。特别注意切勿用鼻子呼气，会把面镜顶开，导致进水。
- ⑤脚蹼能助你被浪打的远离海岸时长距离状态游回岸边，但请注意浅水区选择倒着走以避免摔倒，我觉得脚蹼还有个很重要的功效是可以增加浮力，正常人穿着脚蹼，把头整个没海水里是很难沉不下去的
- ⑥避免去有暗流的海域，同时，不可触碰水母、珊瑚等生物，既保护海洋生物，也避免受伤。浮潜时，切勿在礁石的迎浪区活动，如果浪大的话，容易被浪打向礁石，轻则撞伤刮伤，重则直接昏迷。
- ⑦漂浮在水中看水下时，一定不要做埋头的动作。
- ⑧学会用力吐气的呼吸管排水方法，条件允许的话，最好选择防入水的干试呼吸管。
- ⑨不要轻易把呼吸管从嘴里拿出来，不要摘下蛙镜，哪怕已经浮出水面或者呛水了，否则很容易整个人被浪打走。
- ⑩如遇呼吸管进水，不要慌张，第一时间准备好一口气，快而猛的吐出去，这样可以把大部分的海水吹出呼吸管。如果这时再呼吸时海水还是很多，并且没办法呼吸，赶紧转为把头露出水面呼吸，人成直立状，腿用自由泳的方式慢速打水，保持姿态。并且手要配合，将人调整为背对海浪，这样就能顺利的脱险了。

（2）深潜

- ①深潜适宜人群：健康状况良好，心理成熟，具有良好的判断力和自律能力。
- ②听从教练指导，掌握几种通用手势，以便在水中出现任何状况时及时交流。
- ③要遵守二人同行的原则，紧跟教练。
- ④请勿使用耳塞，不要做深呼吸的动作。
- ⑤穿戴装备时，要把面罩内的水清除干净，配重带最后配戴。
- ⑥潜水的过程中，如不自觉进入流区，请快速离开，以防因逆流消耗体力或因顺流
- ⑦避免长时间浸在水中或曝晒在阳光下，不能长时间闭气潜水以免造成晕眩发生意外。被带离岸边。
- ⑧完全离水上岸后，方可再去掉蛙鞋、面罩和呼吸管。
- ⑨根据潜水保险机构 DAN 所提供的休闲潜水后乘坐飞机的研究报告及建议，对于单次免减压潜水，建议搭乘飞机前至少有 12 小时水面休息时间；对于一日或数日多次重复潜水，建议搭乘飞机前至少有 18 小时水面休息时间；对于需要减压停留的多次潜水，基于安全谨慎的原则，有少量证据表明建议搭乘飞机前应大大超过 18 小时水面休息时间。因此，一般建议潜水后的 18 小时内不得乘坐飞机。

（3）海底漫步

- ①海底漫步是一种戴氧气头盔的水下行走活动，老少咸宜，无需经验，且安全性高。
- ②年龄小于 12 周岁或者大于 12 周岁但是身高低于 1.4 米的儿童均不能参加海底漫步。
- ③海底漫步可以在水下行走，但不等于可以随心所欲的乱走，否则连接的气管可能会缠绕在一起，进而发生危险。
- ④海底漫步时头发一般是不会湿的，并且经期的女性只要有保护措施照样可以参加此项目。
- ⑤海底漫步一般会下到水面下 3-5 米的深度，刚下水时耳朵可能会有些许不适，因此在下水

前请按照教练教的减压方法在浮台练习适应。

（四）码头/游船/快艇

- 1、贵重物品请妥善保管，最好不要带上船/竹筏，以免入水。
- 2、饮酒者、高血压、心脏不好、心脑血管等疾病的患者以及残疾人士、孕妇、6岁以下小孩和60岁以上老人需有人陪护，不得单独乘船。
- 3、在水上（包括江河、湖海、水库）游览或者活动（包括快艇、漂流、竹筏）时，请注意乘船安全，一定要穿戴好救生衣，中途不能脱下，不可单独前往深水水域或者危险河道，严禁下河游泳。
- 4、乘船/快艇时，请抓紧扶手，年幼或者年长者请不要坐船头，以免发生不测。途中严禁追跑打闹。

（五）森林公园/湿地/植物园/自然保护区

- 1、参观自然、名胜古迹或文化遗产景区时，严禁乱涂乱画，请珍惜爱护文物及自然资源。
- 2、请沿标示的游览道路行走或跟随导游的带领，不要偏离主要道路。
- 3、到海边或树林茂密的地方，注意做好防虫防晒措施。一些深山或森林还需要注意防止蛇、猛兽等袭击的准备。
- 4、尽量穿着舒适的衣服和平底、防滑的运动鞋，不要穿过于裸露的服装，避免滑倒或被树枝扯挂。
- 5、树林中的果实请勿随便采食，以防中毒事故发生。
- 6、禁止钓鱼、投食喂鱼、狩猎、捕捉野生动物、野外用火、采集标本、践踏花草、破坏树木等行为。
- 7、请勿乱丢垃圾、随地吐痰，禁止乱扔果皮、口香糖、烟头等，请爱护公共设施，禁止随意挪动、破坏垃圾箱、路灯及其他公共设施。

（六）动物园/海洋馆/动物保护区

- 1、为了动物们的健康，游览时请勿投食。也不要触摸动物，以免被动物抓伤。
- 2、请爱护动物，严禁向动物投掷硬物、利器、塑料制品等可能对动物造成伤害的物品。
- 3、为动物拍照，请不要使用闪光灯，这会刺激到动物的眼睛，甚至会让动物受惊，暴躁伤人。
- 4、观赏动物时，请勿做出敲打玻璃，或拉扯钢丝网等刺激动物的动作，这很容易引起动物的敌视情绪，从而引发自身危险。
- 5、年龄太小的宝宝，正处于发育阶段，请勿太靠近动物，以免禽类动物细小绒毛引起宝宝上呼吸道疾病和过敏。
- 6、动物园内植被丰富、潮湿，蚊虫较多，请带好自用驱蚊药品。
- 7、当您看到正在睡觉休息的动物时，请勿打扰它们，因为有的动物夜间活动，白天休息。
- 8、参观时请尽量着中性颜色衣服，如棕色、米色或土黄色；白色和其他鲜艳的颜色可能会令个别动物不安。同时，为防止丛林中的蚊虫叮咬，请尽量穿长袖衣裤。
- 9、严禁进入所有动物笼舍及工作人员通道。
- 10、进入人流密集的动物剧场、展览馆或观看户外演出时，为了安全起见，请不要使用自拍杆。
- 11、骑马时不宜穿登山鞋、旅游鞋等鞋底带有特殊防滑功能的鞋，而应该穿有跟且鞋底较平滑的鞋，这样一旦落马也可以及时脱开脚蹬。也不能戴金属边的眼镜，防止受到更大伤害。不要站在马的后方和侧后方，防止被踢。

（七）名胜古迹

- 1、游览名胜古迹，事先了解历史背景有助于游览参观更深刻。
- 2、参观自然、名胜古迹或文化遗产景区时，严禁乱涂乱画，请珍惜爱护文物及自然资源。
- 3、禁止砸毁、拆除、挖掘、损毁国家保护的文物或古迹，不得在文物器具上刻字、留名等，不得使用油漆、涂料等物品玷污、弄脏文物和名胜古迹。

（八）高空

1、索道/缆车

- （1）按规定配用安全装置和用具。如安全带、安全头盔、护膝、保护腰带等。
- （2）请选择正规的景区设施，不要乘坐一些景区私设的非正规索道。
- （3）请有序排队乘坐索道，不要拥挤。
- （4）在索道运行过程中请勿随意开启舱门。
- （5）乘坐过程中请坐稳扶好，不要人为晃动轿厢或吊椅，更不要将头、手等身体的任何部位伸向轿厢窗外。
- （6）不得在轿厢内乱刻乱画，不向轿厢内、外扔物品。
- （7）如在运行过程中因停电、电压不稳、缆车机械故障或打雷等原因造成紧急停机，车厢可能会因惯性大幅摇摆；或是在运行过程中发生停滞等意外，请勿惊慌，保持镇静，不要随便挪动或四处碰撞，一定要听从工作人员的指挥，配合工作人员采取措施。
- （8）下索道后，请尽快离开索道区域，不要围观、滞留、拍照，以免发生刮碰等事故。

2、蹦极

- （1）蹦极对身体素质要求较高，凡是有心、脑病史、颈部疾病，腰部疾病等重大疾病及近期做过重大手术的人均不能参加。
- （2）凡是深度近视者要慎重，近视超过 800 度的也不能玩，不可戴眼镜（包括隐形眼镜），人身体以 9.8 米/秒方的加速度下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落。
- （3）需年满 14 周岁，且体重在 35 公斤至 100 公斤。如年满 14 周岁以上、18 周岁以下的未成年人参加，还需要监护人同意并签约协议书方可。
- （4）跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。
- （5）着装要尽量简练，合身，不要穿戴易脱落物品。
- （6）跳出后要注意控制身体，跳出后严格按照教练要求控制好姿势。

3、滑翔伞

- （1）进行滑翔伞飞行，装备一定要齐全。除了伞以外，还有以下这些必备的装备：飞行服、套带、安全帽、手套、鞋、护目镜、仪表等。
- （2）体重越轻的飞行者，受乱流影响就越大，抗乱流的能力越差，因此要特别小心。在乱流中飞行时应将控制绳拉至胸部以上 30%-40%，如果速度太慢也会引起变速失压、泄气，进而失速，来不及应变，所以一定要格外小心，尤其是接近地面或山坡时。
- （3）滑翔伞的适宜人群：无心脏病、恐高症和高血压，发育良好、思维正常均可参加。该项目对年龄虽然没有严格的规定，但参加者仍需根据自身实际情况量力而行。
- （4）如果是初学者，应避免在山坡，最好是在没有障碍物、较为宽广的平地展开练习。
- （5）严禁单独一人进行飞行活动。
- （6）在过度疲劳、酒后或服药后有副作用的情况下禁止飞行。
- （7）初到一个场地飞行时，建议向当地的飞行员请教，听取他们的意见，同时，应尽可能

获取当地气象有关资料。

(8) 越野飞行前，尽量在出发时和场地负责人或所属队长联络。

(9) 飞行全程都必须戴着头盔，且不论起飞或着陆都必须是迎风。

(10) 如果伞衣无法顺利地正确弄鼓，而令其在头顶正上方站立时，应立刻停止，使伞衣完全落在地上，再重新来过。

(11) 在一次飞行中可以增加一个新内容，但不可增加一个以上的新内容。如新伞具、新的飞行场地等等。

4、热气球

(1) 高血压、心脏病患者禁止体验热气球项目。

(2) 为防止灼伤，必须身着长衣长裤，佩戴棉质帽子，请尽量穿棉质面料的服装和运动鞋，不宜穿裙装、高跟鞋、凉鞋等。

(3) 高空温度相较于陆地更低，请注意防寒。

(4) 热气球上应配备 GPS 全球定位系统、电子罗盘、对讲机、工具刀、防风打火机等设备，

(5) 请注意检查，这些都是万一发生意外时保护个人人身安全的重要保障。

(6) 在热气球点火升空时，会于一瞬间喷出高达 3-5 米的火焰，同时发出一声类似于爆炸声的巨响，请体验者在点火前做好充分的心理准备，抓紧吊篮。

(7) 热气球飞行应选在风力小、气流稳定的时候，比较理想的时间是在日出后两小时内或日落前两小时。

(8) 热气球上的吊篮空间有限，为了不影响飞行员的操作，请体验者尽量靠边站立，避免碰触到吊篮内的相关设备。

5、玻璃桥/玻璃栈道

(1) 审慎选择游玩项目。高血压、心脏病、贫血体弱、恐高等群体要注意自己身体的耐受情况，不建议参加高风险项目的游玩。

(2) 轻松上阵，切勿携带过多物品。准备过玻璃栈道的时候，携带物品宜小、宜少，稳固且易于携带，多余行李请寄存在工作人员指定区域。

(3) 人走中间，切勿身体依靠栏杆。玻璃栈道的栏杆是为了游客安全所建立，建议人走中间，严禁依靠栏杆，严禁靠着栏杆拍照。

(4) 玻璃栈道不是游乐场，严禁在玻璃栈道上蹦蹦跳跳、追逐打闹、跑来跑去等行为。

(5) 遵守秩序，服从导游和工作人员的安排和指引，依序通过，切勿随意插队，左右穿插。

(6) 换上景区专用鞋子或鞋套进入玻璃栈道。严禁在玻璃栈道上乱扔垃圾或者向桥下抛洒废弃物。

(7) 严禁在酒后、服用精神类药物、情绪低落、愤怒、情绪压抑、与人争执后等身体不佳或情绪不稳定时通行玻璃栈道。

(8) 切勿携带任何对玻璃栈道会造成损害的物品进入栈道：如登山杖、金属手柄或者长柄雨伞、宠物等。

(9) 景区因不可抗力关闭景区时，严禁强行或者私自进入禁区。

(10) 出发前多关注各景区的官网或者其他途径发布的景区安全和容量控制预警信息，合理安排出游行程。

(11) 发生突发情况时，应当保持镇静，听从景区及旅行社的合理安排及疏导，切勿拥挤和乘机哄闹。

(九) 刺激性机动项目

- 1、在参加前应了解清楚具体项目的玩法和基本的规则、注意事项，避免因操作失误造成安全隐患。
- 2、请根据自身的身体状况，选择性参加机动游乐项目，遵守相关安全规定，不得嬉戏打闹，不得擅自进入隔离区，禁止擅自解开安全带、打开安全压杠等行为。
- 3、部分项目不适合高血压、心脏病患者、颈椎背部疾病患者、孕妇、酒醉者游玩；部分项目对参与游客的身高、腰围、体重等有要求限制，请自行确认并选择适合项目游玩。
- 4、在乘坐过程中，不得擅自解除安全防护装置或跳离设备。必须在设施完全停止运行并且停稳后，方可解除防护，离开设备。
- 5、如遇游乐设施在运行中突发状况，如停电、故障等导致设备悬空或不能离开设备时，请勿惊慌乱动，要听从工作人员的指挥，在原位置上等待工作人员的处理和救援。
- 6、如果在乘坐某项目后发生晕眩、呕吐等身体不适状况，可寻求管理人员的帮助，并且不宜再继续游玩高刺激性机动项目。
- 7、游乐设施同样属于公共设施，请爱护设施，不得故意损坏游乐设备。
- 8、在乘坐旋转、翻滚类游乐设备时，请勿将眼镜、相机、钥匙、手机等易掉落的小物品随身携带上去，可托同伴保管或放置于寄存处。
- 9、在乘坐悬于空中的吊椅、吊篮类游乐设备时，不得擅自打开吊椅护栏和吊篮门，不得人为摇摆吊椅吊篮，不得站立或蹲在座位上。
- 10、为保证安全，根据国家安全法律法规及其他相关规定，园内游乐设备设施将定期进行日检、周检、月检和年度检修，相关检修工作可能会导致部分游乐项目延迟开放或暂停开放，详情请参考乐园公告或园内告示。
- 11、在不能满足设备安全运行的恶劣天气下（如雷电、雨雪、冰雹、大雾、暴雨、台风等），部分户外大型游乐项目将暂停，园区演艺会临时取消或部分取消。
- 12、为保证园区的公共安全及卫生，每位游客在进园前需接受安全检查。
- 13、乘坐时，请勿将头、手等身体部位伸出设备之外的地方，也不能携带棍棒等物品，更不能抛掷物品。

（十）滑冰/滑雪/冰雕

- 1、滑冰/滑雪运动具有一定的危险性，参与者需经过专业指导或训练，一定要注意安全、量力而行。
- 2、滑雪时请注意戴好护具。
- 3、游客必须有一定保暖措施方可入内（自带或租赁皆可），场馆室内地面湿滑，请勿奔跑嬉戏推搡，以免发生滑倒摔伤、碰伤等意外。
- 4、年龄偏大的游客入场前需了解运动风险并主动签署意外免责后，方可入场滑冰/滑雪。场地气温较低，请注意保暖防寒，但不宜穿得太多，否则可能会影响到灵活性，最好选择挥发性好的衣服，有助于人体运动后排出的汗液尽快挥发掉。
- 5、建议最好穿着颜色鲜艳的衣服，这样即使一旦发生事故，目标醒目更容易被人找到。
- 6、请勿擅自滑出滑雪场界线，否则不会遇到滑雪场的工作人员，也就无法得到救援。
- 7、上雪道前，建议做好热身，先将髋、膝、踝、腕等多处关节活动开，降低受伤概率。
- 8、一般的冰刀在使用之前需先经过打磨。首先检查装备，看鞋带是否结实，查看冰刀与鞋连接之处是否牢固，冰刀的内刃和外刃是否锋利，再检查固定的螺丝有没有拧紧。检查冰刀刃部有没有严重磨损，以免蹬冰无力或侧滑。
- 9、当发现冰刀蹬不住冰，或有侧向打滑的迹象，请立即去磨刀。
- 10、滑冰前应检查一下场地是否平滑，如有凹凸不平处要注意避开。
- 11、进行滑行时，请将随身携带的硬器拿开，如钥匙、小刀、手机等，以防摔倒时伤到自己。

- 12、站立时两脚略分开约与肩同宽，两脚尖稍向外转形成小八字，两腿稍弯曲，上体要微微前倾，目光与前方持平。身体重心要通过两脚平稳地压到刀刃上，踝关节不要向内或外倒。
- 14、滑行时要俯身、弯腿，重心向前。请勿在滑行中直立身体，容易引起重心不稳摔倒尾骨，遇到这种情况，可侧身用手撑地，减少冲击，同时避免头部撞到冰面或者过低。
- 15、在滑行过程中，应尽量避免互相牵手，避免一起摔倒受伤。
- 16、要注意休息，不宜一次性滑冰/滑雪时间过长，依据自身身体情况可每隔一段时间休息一下再进行下一次运动。休息时要把鞋带揭开，以便脚上的血液畅通，可以快速解除疲劳。
- 17、摔倒不可避免，如果摔跤记得不要挣扎，应尽可能从臀部一侧着地。当遇到无法避免的冲撞时，请勿自己摔倒来减速和躲避，重心侧向倾斜有利于避免正向冲撞和躲闪，要保护好头部和胸部，伸手对撞击有一定的缓冲作用。
- 18、摔倒后应立即坐起并慢慢爬起，不可躺在冰面上或在冰面上坐太久，最好要有同伴的保护，身边无人时要自己留意周围人的动向，防止他人滑行时发生撞击造成意外伤害。
- 19、如果有同伴摔倒了，尽量让其自己起来，尤其当你也穿着冰鞋的时候不要去拉别人，否则容易造成你的摔倒，给你和对方带来二次安全威胁。
- 20、如果场地滑行是有方向性的，请勿逆向滑行，还要避免突然转向或急停。
- 21、如发现冰面质量突然改变，请立刻减速。

（十一）表演/演出

- 1、尊重演出场所的规定，请勿拍照/录像/录音，即使是允许拍照的剧场也不要使用闪光灯。
- 2、请着装得体整洁，有序进场。
- 3、提前入场，尽量不要迟到。
- 4、演出场所禁止吸烟。
- 5、很多表演场所是不允许吃东西的，最好不要带食品、饮料入场。
- 6、演出开始前，请把手机调为关机或是静音状态。
- 7、观看表演/演出时，请勿大声喧哗，以免影响其他观众，也是对表演者的尊重。
- 8、在演出进行中，不要再随意走动，不要在剧场接/打电话，有事可出去剧场外面处理。
- 9、不得向场内投放任何物品，禁止踩踏桌椅或翻越隔离设施。
- 10、无论对演出是否满意，都不要中途退场，也不要台下喝倒彩或吹口哨，请文明观看，该鼓掌时鼓掌。
- 11、演出结束后，请勿拥挤、推搡，以免发生踩踏事故，确保安全有序离场。

（十二）户外运动（登山/徒步/攀岩等）

- 1、事先了解好所选路线的地理、气候等情况，了解目的地资料，规划好完整详细的行程计划。
- 2、户外活动通常需要走很多路，一双登山运动鞋
- 3、有条件的话，最好带登山杖。
- 4、户外携带物品建议：地图、指南针、水壶、食物、小刀、头灯（手电筒）、备用电池、雨具、收音机、急救药箱、哨子、手机、记事本和笔等。
- 5、参与登山/攀岩/徒步/骑行等活动时，应在出行前请先做好充分准备，途中注意适当休息，避免运动量过度，同时做好防护工作。
- 6、户外项目受天气等不可抗力因素影响较大，建议您出行前查看当地天气预报。
- 7、如果是长距离和高难度的活动，平时就需要训练体能及技能，尤其平日少运动的人更要在出行前一段时间加强锻炼。另外出发前最好做个体检。
- 8、户外运动对身体素质要求较高，出发前一定要营养饮食、保证睡眠，养精蓄锐，充分休

息，保证体力状况良好。

9、在行进过程中，要时刻留意天气变化。

10、登山队伍不要拉得过长，尽量保持可前后呼应的状态，不要落单，更不可单独行动。

留意山野户外竖立的各种警告牌，一定要遵守上面的指示。

11、如果途中迷路了，建议采取措施一：折回原路；措施二：寻找地势较高的安全处避难，减少体力的消耗，并想办法发出求救信息，等候救援。

12、禁止乱丢烟蒂。

13、野炊有风险，容易引起山火，一定要严格控制生火，离开时要确保已将营火彻底熄灭。

14、陷入困境时，维持体温是最重要的，要尽量避免所有可能让体温散失的行动，不要让身体及衣物受潮湿水等。

15、除非紧急情况，在野外请不要随意采摘野生植物，切勿触摸招惹野生动物或昆虫，也不要喝水源不明的水。

16、拍照或观景时也要注意个人安全，切勿站立崖边或攀爬石头，地势险峻的景再美也不要冒风险。

（十三）历史文物/博物馆

1、博物馆或历史文物展览馆是比较严肃的文化场所，参观时注意保持衣衫整洁，衣冠不整者有可能被谢绝入内，同时也是对历史不尊重的表现。

2、进入馆内请将手机调为静音，也不要追逐吵闹，尤其带小孩的游客要注意提醒小朋友。

3、保护文物人人有责，请勿擅自触摸展品。

4、在参观过程中请勿吸烟，也不要做出奔跑、追逐、攀爬、躺卧、就餐等不适宜的动作。

5、展馆明文规定禁止拍照的区域请勿拍照。在允许拍照的展馆也请不要使用闪光灯、自拍杆和脚架。

6、有些展馆专业性较强，建议可以事先查阅相关资料了解一下，或者预约讲解员/租赁语音讲解。

（十四）高原/山地/沙漠

1、高原/山地

（1）海拔 3000 公尺以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原不良反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不易过热，学会正确呼吸方法。

（2）16 周岁以下及 60 周岁以上者，患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及孕妇等人士不宜进入高原旅游。

（3）高原环境特殊，对身体可能有一定影响，因此在进入高原地区之前，需作体检，确保无明显心、肝、肺、肾等内脏器质性病变或高血压Ⅲ期以上方可。

（4）进入高原后要多喝水，使体内保持充分的水分；多吃碳水化合物、易消化的食品 and 水果、蔬菜等富含维生素的食物；不宜吃得过饱。最好不要饮酒和吸烟。

（5）可适当服用一些药品，如：高原安、红景天、诺迪康等，严重者可适当吸氧或吊盐水。刚到高原每个人都可能会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状，但只要采取正确的保护措施，一般 2 到 4 天后以上症状会慢慢好转甚至消失。如果是飞机直达的，一般可能会在 12 至 14 小时左右产生高原反应症状。初到高原切勿剧烈运动，一旦出现反应症状应立即卧床休息。建议最好不要坐飞机到高原，可以坐长途火车让身体慢慢适宜环境的变化。

（6）若进入高原后，反应症状持续加重，特别是静息时也还比较严重，必须立刻吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人必须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送到海拔低的地区。

(7) 如果高原反应症状不是很严重，建议最好不要吸氧，否则会形成很强的依赖性。

(8) 在高原高山地区旅行，不要安排过满的活动行程，不可让身体负荷过重，也不要急走，更不要跑步。待一周后身体渐渐适应了才可以逐渐增加一定的活动量，但也不宜过多，一定要量力而行。

(9) 感冒是急性高原肺水肿的主要诱因，在高原期间一定要防止感冒着凉，否则后果可能危及生命。

(10) 天气干燥，可能会造成流鼻血和嘴唇干裂，而高原的阳光和紫外线很强烈，对眼睛有伤害，因此要准备好太阳帽、墨镜、唇膏、防晒霜以及护肤用品。

(11) 海拔越高，温度越低，昼夜温差也非常大，因此一定要注意防寒保暖，即使是夏季也不例外。

2、沙漠

(1) 沙漠地区降雨量极少，属于干燥气候带，昼夜温差大，夏季酷热而冬季严寒，经常刮风，尤其在风口地带，如果遇到季节性强风还会形成沙流。属于沙漠旅行最好避开夏季和雨季。

(2) 穿行沙漠最好穿长袖长裤，女性不要穿裙子。口罩、墨镜、围巾和面纱也是必要的，总之要把自己尽量包严实。

(3) 在沙漠中行走非常艰难，每踏一步都会陷进沙子里去，再遇上大风，难度可想而知。因此，最好穿轻便透气的高帮运动鞋，以免沙子进入鞋内，另外备一双有底且防水防沙的鞋套也很实用。

(4) 沙漠阳光格外强烈，一定要做好防晒措施。

(5) 大风刮起的沙粒很容易迷眼，要特别注意，遇到起风可以带上眼镜或眼罩。

(6) 贵重物品和小物件一定不要放在容易掉的地方，一不小心掉在漫漫黄沙上就再也找不回来了。

(7) 在沙漠中，水是最宝贵的，一定要备足饮用水。进入景区后水会卖得很贵，进入沙漠更是连买都没地方买得到。

(8) 在使用相机、摄像机、手机等精密电子设备时一定要加强保护，最好放在密封袋中，可防沙粒进入而遭到损坏。

(9) 乘坐沙漠越野车冲浪时，应系好安全带，双手握紧车内扶手，目光尽量直视前方以掌握车子的摇摆方向，并要听从驾驶人员的安全提示。

(10) 在沙漠中，骆驼是人类最可靠的伙伴，遇到特别难过的沙丘，骑骆驼是很好的选择。骑骆驼时，不要靠近骆驼的后脚或头部，以防止其踢人和用嘴喷人。同时为了防止骆驼站起来或卧倒时把人甩下，要抱紧驼鞍或驼峰。不要把缰绳绷得太紧，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿。

(11) 骆驼虽然温顺，但受惊后会变得疯狂，因此不要发出大声尖叫或突然打开艳丽的自动伞刺激骆驼，也最好不要穿颜色艳丽的衣服。

(12) 人骑在骆驼上的时候最好不要使用相机和手机，否则掉到沙漠中会损坏或无法找回。

(十五) 礼佛/宗教禁忌/少数民族

1、礼佛

(1) 到少数民族地区旅游，请注意民族禁忌，尊重当地民俗及法律法规。

(2) 部分项目需穿长裤才适合，请女游客在带裙子的同时，不要忘记带轻便的鞋子和长袖衣裤。

(3) 衣着整洁朴素，不得穿背心、短裤、打赤膊、穿拖鞋入内。女性不可穿迷你裙或露胸

露背等过于暴露的衣服。

(4) 入寺庙一般从自己左边的门进入，右边的门出。要按顺时针方向拜佛，尽量不要走正门，要直接跨过门槛不可踩踏。

(5) 凡有人礼佛时，不得从其前经行而过。

(6) 跪拜时，请尽量使用两边的垫子，避免使用中间的，因为那一般是方丈用的，也可遵循男左女右的规则。

(7) 拜佛之前可将随身物、衣、帽、手提袋放于地上，而后再行顶礼叩拜，但不宜将皮包、衣、帽、手饰等随意置于桌上。

(8) 进入佛堂净地，切勿高声喧哗，要格外注意言辞，不要在佛像面前说人是非或出言不逊。

(9) 未经允许不要擅自去动殿堂摆放的供品，亦不宜采摘花草。

(10) 不能用右手摸寺庙里面的东西，因为右手是杀生的。不得用手指去指佛像，不能乱动寺庙物品，更不能乱摸佛像或佛像上刻画涂鸦。

(11) 在寺院内不得吃荤腥食物，也不能带进来，最好不要吃东西。

(12) 如果没有得到寺内执事人员许可，不得擅自进入寺内非公开场所，如僧人卧室等等。

(13) 对寺庙的僧人、道人应尊称为“师”或“法师”，对主持僧人应尊称为“长老”、“方丈”或“禅师”等，对喇嘛庙中的僧人可称其为“喇嘛”。切忌直呼“和尚”、“出家人”等不敬之称。

(14) 与僧人见面的行礼方式一般为“合十”礼，即双手合十，微微低头，或单手竖掌于胸前、头略低。忌用握手、拥抱、摸僧人头部等不当的礼节。

2、宗教禁忌

(1) 伊斯兰教：

任何偶像崇拜，只信真主安拉；不能将人物、动物的雕像、画像之类的物品作为礼品，认为会带来厄运；在穆斯林做礼拜时，不管是什么人什么事，都不可喊叫、打断、干扰礼拜者；虔诚的穆斯林每天都要面向圣城麦加方向朝拜 5 次，要避开他们朝拜的方向；穿鞋是不得进入清真寺大殿内的；进入清真寺禁止袒胸露背、穿短裙短裤；伊斯兰国家规定星期五为休息日，这天上午集体到清真寺做礼拜，即聚礼，因此遇到周五一定要留出时间给虔诚的穆斯林去做礼拜；不可用左手握手、传递物品，因为穆斯林认为左手是不洁的；不得以脚掌冲人；到回族地区或进清真饭店时，忌谈猪肉，忌说“肥”字，而用“壮”字代替。

(2) 基督教：

认为数字 3、13 和星期五不吉利，所以忌讳用一根火柴同时给三个人点烟，尤其忌讳 13 日和星期五重合的那一天；只崇拜上帝；禁止食用带血的食物和血制品；进教堂忌衣冠不整，要保持整洁得体，态度严肃，不吵不闹；在聚会和崇拜活动中是不得吸烟的；在基督教徒面前避免谈及自杀一类的话题；最好不要在圣诞节、复活节前后两周的时间到访，这是他们的节日假期。

(3) 犹太教：

禁食猪肉和马肉，允许吃牛肉，大多数饲养禽类如鸡、鸭、鹅等也都是可以吃的，但一些新品种如鸵鸟和鹌鹑则不允许；鱼类必须有腮和鳞才能吃，禁食软体动物和甲壳类动物；严禁食用血及血制品；肉和禽必须用一种特殊方式屠宰，以除去尸体中的血；奶品和肉品必须分开食用；在犹太教逾越节期间，不得食用由大麦、黑麦、燕麦、小麦和斯佩尔特小麦等生产的食品，只有经过特殊制作未经发酵的面包可以食用；欧洲国家的犹太人也不食用玉米、大米、豆类、芝麻等类似谷类的食物。

(4) 东正教：

崇拜盐，认为盐具有驱邪除灾的力量，对教徒来说盐是珍宝和祭祀用的供品；如不慎打翻了盐罐或将盐撒在地上，便认为是家庭不和的预兆，为了摆脱凶兆，他们会习惯将打翻在地的盐拾起来撒在自己头上；传统思想观念是“左主凶右主吉”，所以不得用左手握手或左手传递东西及食物等；忌讳数字 13；认为兔子是一种怯弱的动物，讨厌兔子；忌讳黑色，所以也讨厌黑猫，如果看到有黑猫从自己面前跑走，便认为是不幸的象征。

（5）天主教：

大多与基督教相似，此外还要注意天主教的主教、神父、修女是不能结婚的，所以请勿问他们关于子女、爱人的问题；进入教堂应保持严肃的态度，严禁衣冠不整，不能穿拖鞋、短裤，禁止在教堂内来回乱串、大声喧嚷、交头接耳、东张西望、打情骂俏、争抢座位等，禁止吸烟，禁止在教堂进食。

3、少数民族禁忌

（1）藏族：

与藏族人打招呼时，一般在其名字后面加一个“啦”字以示尊敬；不得用不吉利的言语辱骂藏民家的牲畜；到藏族相关的藏传佛教场所，包括寺院、佛塔、转经亭、烧香台、嘛呢堆等地方参观，都必须从顺时针方向（即从左到右绕行）进入至寺院大殿前，戴帽子的一定要脱帽，禁止携带刀具入内；禁止触摸寺院内的各种佛像、经书和法器，未经允许不得进入主持堪布或活佛的房间；拜见活佛、堪布时，言行举止要恭顺、文雅，递接东西时要用双手，离开时要倒退几步，不得突然转身离去，不然会被视为不礼貌；到寺院朝佛必须在上午或清早去，下午是不能去的；严禁用食指指点佛像，正确的方式应该五指并拢，掌心向上，以表示对神佛的崇敬；参加藏民的喜庆活动需先献上哈达；到藏族人家做客时，主人通常会敬酒，客人必须先啜三口，每喝一口主人都要掺满，最后再喝完一杯；主妇或子女来倒酥油茶时，客人不必自行端喝，等主人捧到你面前方可接过去喝；吃饭时不可以将食物塞满口，咀嚼不能出声，喝东西不能发出声响，另外老年的妇女也不可以食用当天宰杀的肉食。

（2）维吾尔族：

严禁吃猪肉；不可穿短裤、短小衣物外出；在维吾尔族人家做客时，洗完手后湿着的手是不可以乱甩的，用餐时切勿从餐布或主人面前跨过，也不可当着主客的面吐痰、擤鼻涕等等；碰到维吾尔族的节庆表演，路过时不要有意驻足观看；游牧民族的牧民以粮食、奶茶和肉食为主，忌吃海鲜；主人献茶时，客人应欠身双手去接，接受礼品时还要身子稍屈。

（3）傣族：

到傣家的竹楼上做客，进门需脱鞋；禁止坐在火塘上方或者跨过火塘，不得挪动支锅的三角架，也不能用脚踏或在上放鞋袜、衣裤；不得往火塘里吐痰。往火塘里加柴时，柴根应往里，不可以是柴尖往里；竹楼的室内一般有三或四根柱子，是不能靠的，也不能坐在门槛上；傣族寨子在祭祀寨神时，外来游客不得入内参观。无论到傣寨的大小佛寺或者庙参观，进门必须脱鞋；忌摸和尚的头，也不能踩和尚的影子。

（4）蒙古族：

崇拜火、火神和灶神，所以到蒙古包不可以在火旁烤脚或鞋子，其他不雅的动作也不可以在火堆旁表露出来；水则被视为蒙古的纯洁的神灵，所以不得在河流中洗浴或洗衣服，洗手也是不允许的，要特别注意节约用水；到蒙古族牧民家作客，不得踩踏门槛，客人也不可以摸小孩的头；不得辱骂或者打狗，正确的方法应是等主人出来迎接，看住狗后再下马进入蒙古包。

（5）朝鲜族：

总称“鲜族人”；到朝鲜族人家做客时，进门前应先向主人示问，然后脱鞋入内；就餐完毕后，要将汤匙放在桌上或放在汤碗内；晚辈是不能在长辈面前喝酒、吸烟的；吸烟时，晚辈

不得向长辈借火，更不能接火；与长者同路时，年轻的要走在年长的后面，若有急事必须向长者恭敬地说明理由；在途中碰到长者，年轻的要恭敬地站立路旁问安并让路；晚辈对长辈说话需用敬语，平辈之间初次相见也用敬语。

（6）其他禁忌：

禁止触摸和践踏民族宗教标志。

请勿向少女赠送装饰品。

不得进入产妇和病人的房间。

在屋子里不得吹口哨、戴草帽，禁止背靠神位而坐，禁止用筷子敲碗，不得打猫狗，禁止在家中谈论性方面的话题。

对方给你敬酒，不能拒喝，多少都得喝一口或抿一下。

切勿坐在门槛中间。

白族女主人向你敬三道茶时，必须站起来双手去接。

如果要给佤族人家送礼，禁忌送辣椒和鸡蛋。

清早是不可以说梦见的事的。

傍晚不可以扫地。

作为客人，一进家门是不能抱主人家婴儿的。

六、跟团游

（一）签订旅游合同须知

1、为了保障您的权益，要出发旅游网建议您签署正规的旅游合同。

2、未按约定时间到达集合点，也未能在出发中途加入的，视为旅游者方解除合同，需扣除必要的费用。

3、因旅游者提供的材料存在问题或者自身其他原因，导致不能参加行程的，相关责任和费用自行承担。没有造成损失的前提下，组织方将未发生的费用退还。

4、因不可抗力因素导致行程不能成行（如：自然灾害、战争、恐怖活动、动乱、骚乱、罢工、突发公共卫生事件、政府行为等）的；双方均可取消合同。

5、需旅游者承担责任的情形：

①不听从领队的劝告、提示而影响行程，造成损失的，如：从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的或反安全警示规定。

②旅游者超出本合同约定的内容进行个人活动所造成的损失。

③由于旅游者的过错，使组织方、履行辅助人、旅游从业人员或者其他旅游者遭受损害的。

6、建议购买旅游人身意外险，潜水、自驾车、骑马、滑雪、漂流等高风险项目建议投保高风险意外险种。

（二）不适宜人群

1、根据旅游者的身体健康状况及相关条件决定是否接纳旅游者报名参团（请提供真实健康资料）。

2、刺激户外活动不适合高血压、心脏病患者、颈椎背部疾病患者、孕妇、酒醉者游玩。

3、部分娱乐项目对参与游客的身高、腰围、体重等有要求限制，请自行确认并选择适合项目游玩。

4、凡患有较严重的心脏病、高血压、身体不适者或有身孕者均不宜浸泡温泉。

5、年龄过小（如3岁以下）或过大（如45岁以上）人群，不宜参加滑雪项目，具体标准可自行咨询景区或参考文案提示。

（三）监护陪同人群

- 1、请注意儿童保护措施及儿童娱乐时间安全。
- 2、小孩（12岁以下）必须有成人监护带领或陪同游玩，并由监护带领者负责其人身安全。
- 3、场馆内如发生人员拥挤，请照看好自己的小孩，以免走失或发生意外。
- 4、有儿童/老人随行的游客，要特别注意儿童/老人的安全，在进行游玩活动时，应有专人陪同。
- 5、残疾人士出游，监护人务必贴身随行并携带相关物品。

七、公共安全

（一）自然灾害

1、气象灾害

（1）洪涝、积涝、山洪

- ① 遭受洪涝、积涝、山洪等水灾时，请勿冒险只身游水转移。
- ② 水灾来临前，时间充裕，应按照救援部门预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移。
- ③ 水灾到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。
- ④ 如水位继续上涨，暂避的地方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。
- ⑤ 如果已被洪水包围，要设法尽快与当地防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。
- ⑥ 洪涝、积涝、山洪过后，要注意卫生防疫，减少疾病传播。

（2）台风

- ① 台风、暴雨时，在野外小心公路塌方、山体滑坡、树倒枝折等危险。
- ② 台风来临前，准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等，以备急需。将养在室外的动植物及其他物品移至室内，将楼顶的杂物搬进室内，将室外易被吹动的东西进行加固。关紧门窗，检查门窗是否坚固，取下悬挂的东西，检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。
- ③ 台风来袭时，呆在安全的室内，勿靠近窗户，以免被强风出破的窗玻璃划伤。如果是在室外，请尽快回到安全牢靠的房子里，并在路上注意高空坠落的物体，如倒树、花盆、广告招牌等，远离有幕墙的高楼。
- ④ 气象台发布台风警报后，不要到台风经过的地区旅游，不要搭乘邮轮、渡船等水上交通工具。

（3）暴风、雷电、暴雨等天气

- ① 请谨慎使用电器，严防触电。如已触电，先切断电源。可用木棍等绝缘物品使触电者脱离电源，未断电前不可赤手直接与触电者的身体接触。
- ② 雷暴、闪电天气，尽快躲到室内，关闭门窗并避开有金属管道的地方，并关闭电视机。
- ③ 遇到雷电时，一定不能到高耸的物体（如旗杆、大树、烟囱、电杆）下站立；不要靠近水面；不要用手机打电话；不要在高楼平台上逗留。

（4）龙卷风、火焰龙卷风

- ① 卷风袭来时，应打开门窗，使室内外的气压得到平衡，以避免风力掀掉屋顶，吹倒墙壁。
- ② 尽快躲在地下室或最小的房间内（避开重物），面向墙壁蹲下。
- ③ 在野外遇到龙卷风，应迅速向龙卷风前进的相反方向或者侧向移动躲避。应寻找低洼地形趴下，闭上口、眼，用双手、双臂保护头部，防止被飞来物砸伤。乘坐汽车遇到龙卷风，应下车躲避。

④ 遇到火焰龙卷风时，按躲避龙卷风方法自救，并找到有水源地，迅速浇湿全身，并寻找周边吸水物品，浇湿披在自己身上。

(5) 雾灾

① 尽量不要外出，必须外出时，要戴上口罩，防止吸入有毒气体。

② 尽量少在雾中活动，不要在雾中锻炼身体。

③ 行人穿越马路要当心，应看清来往车辆。

④ 驾驶车辆和汽车要减速慢行，听从交警指挥，乘车（船）不要争先恐后，遇渡轮停航时，不要拥挤在渡口处。

(6) 灾害性天气

① 低温、暴风雪、寒潮、霜冻、结冰等严寒天气，请做好御寒保暖准备，并储备足够的食物和水。

② 高温、干旱、橙色、红色警告等炎热天气，请做好解暑降温准备，并储备足够的食物和水。

③ 霾、雾霾、浮尘、扬沙、沙尘暴等污染气候，外出需穿戴防风、防尘的衣物、帽子（头巾），并佩戴口罩、眼镜（罩）等，减少室外运动，不在室外呆太长时间。

④ 请尽量留在室内，减少外出；机场、高速公路、轮渡码头可能会停航或封闭，请及时取消或调整出行计划。

⑤ 一定要外出的话，请尽量勿穿硬底或者光滑底的鞋，更不可赤脚，观察地形、谨慎行路，以免滑倒跌伤或踩到电线。

2、地质灾害（火山喷发、地震、山体崩塌、滑坡、泥石流等）

(1) 地震

① 如果正在街上，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留，在街上走时最好将身边的皮包或柔软物品顶头，无也可用手护。应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区。

② 旅行中在驶的车辆遇到地震时，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，身体倾通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑并抬膝腹紧缩身体作好防御姿势。

③ 如果在平房内，突然发生地震，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌，应呆在床下或桌下千万不要移动，要等到地震停止再进出室外或等待救援。

③ 在楼房内遇到地震的话，千万不可慌乱中跳楼。可躲避坚实家具下或及房间内侧的墙角，及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。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。更重要的是靠近食物和水源，可以争取多一些被救援时间。并且注意保护好头部，千万不要去阳台和窗下躲避。

④ 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。此应躲近处的大柱子和商品旁边，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，原则向底层转移为好，但梯往是建筑物抗震的薄弱部位，因此要看准脱险合适时机。

⑤ 震前可以准备食物、药品等收纳在救急袋内，准备消防设备，以面对地震后可能发生的火灾；留意灭火器的有效期限。较重物品应放置低处，并予固定，以防地震时掉落造成伤害。定期检查瓦斯、电线管路，瓦斯桶应予固定。应清楚总开关位置及关闭方法。

山体滑坡、泥石流时如何自救

(2) 山体崩塌、滑坡、泥石流

① 判别山体崩塌、滑坡、泥石流到来前征兆：

连续长时间降雨后，崩塌的前缘掉块、坠落，小崩小塌不断发生；不时能听到岩石撕裂、摩擦、碎裂的声音；暴雨过后山谷中若出现雷鸣般的声响，预示将会有滑坡、泥石流发生；注意观察沟水流动的情况，如沟水突然断流或突然变得十分混浊时，可能意味着滑坡、泥石流将要发生或已经发生，应立即撤离。

② 发现河谷里已有滑坡、泥石流形成，应及时通知大家转移；在逃离过程中，应照顾好老弱病残者。不要暴雨时在山谷中行走。

③ 野外露宿时，千万不要在河沟底部、河滩上、山谷中、有大量堆积物的山坡下避风、休息露宿，避开有滚石和大量堆积物的山坡下面，可露宿在平整的高地。

④ 滑坡、泥石流将爆发时要朝山坡两侧跑。要马上与滑坡、泥石流成垂直方向向两边的山坡上面爬，爬得越高越好，跑得越快越好，绝对不能往滑坡、泥石流的下游走。不要顺沟方向朝上游或朝下游跑，应该朝着沟岸的两侧山坡跑，但注意不要停留在凹坡处。

⑤ 沿山谷徒步时，一旦遭遇大雨，要迅速转移到安全的高地，不要在谷底过多停留；注意观察周围环境，特别留意是否听到远处山谷传来打雷般声响，如听到要高度警惕，这很可能是滑坡、泥石流将至的征兆；一定要设法从房屋里跑出来，到开阔地带，尽可能防止被埋压。

(3) 火山喷发

① 应对熔岩危险：火山爆发喷出了大量炽热的熔岩，它会坚持向前推进，直到到达谷底或者最终冷却。它们毁灭所经之处的一切东西。当看到火山喷出熔岩时，我们可以迅速跑出熔岩流的路线范围。

② 应对火山喷射物危险：火山喷射物大小不等，从卵石大小的碎片到大块岩石的热熔岩“炸弹”都有，能扩散到相当大的范围。而火山灰则能覆盖更大的范围，其中一些灰尘能被携至高空，扩散到全世界，进而影响天气情况。如果火山喷发时你正在附近，这时你应该快速逃离，并应戴上头盔或用其他物品护住头部，防止火山喷出的石块等砸伤头部。

③ 应对火山灰灾害：火山灰是细微的火山碎屑，由岩石、矿物和火山玻璃碎片组成，有很强的刺激性。其重量能使屋顶倒塌。火山灰可窒息庄稼、阻塞交通路线和水道，且伴随有毒气体，会对肺部产生伤害，特别是对儿童、老人和有呼吸道疾病的人。只有当离火山喷发处很近、气体足够集中时，才能伤害到健康的人。但当火山灰中的硫磺随雨而落时，硫酸（和别的一些特质）会大面积、大密度产生，会灼伤皮肤、眼睛和粘膜。戴上护目镜、通气管面罩或滑雪镜能保护眼睛--但不是太阳镜。用一块湿布护住嘴和鼻子，或者如果可能，用工业防毒面具。到避难所后，要脱去衣服，彻底洗净暴露在外的皮肤，用清水冲洗眼睛。

④ 应对气体球状物危害：火山喷发时会有大量气体球状物喷出，这些物质以每小时 160 千米以上的速度滚下火山。这时，我们可以躲避在附近坚实的地下建筑物中，或跳入水中屏住呼吸半分钟左右，球状物就会滚过去。

⑤ 如果是驾车逃离，那么一定要注意火山灰可使路面打滑。如果火山的高温岩浆逼近，就要弃车尽快爬到高处躲避岩浆。

⑥ 地球上的火山在爆发时，会辐射出大量的强电粒子流，会影响火山周围电子设备的正常工作以及会出现电子钟表的计时误差。火山在爆发过程中地壳运动所形成的带电粒子飘逸，对电子设备构成磁脉冲干扰，并形成较强的感应电荷聚集累加，导致电子电路产生非正常状态下的运行错误。届时，所有电子设备使用将中断。

3、海洋灾害

(1) 海啸

① 地震是海啸最明显的前兆。如果你感觉到较强的震动，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，注意电视和广播新闻。要记住，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。

② 海上船只听到海啸预警后应该避免返回港湾,海啸在海港中造成的落差和湍流非常危险。如果有足够时间,船主应该在海啸到来前把船开到开阔海面。如果没有时间开出海港,所有人都要撤离停泊在海港里的船只。发生海啸时,航行在海上的船只不可以回港或靠岸,应该马上驶向深海区,深海区相对于海岸更为安全。

③ 海啸登陆时海水往往明显升高或降低,如果你看到海面后退速度异常快,立刻撤离到内陆地势较高的地方。如果发现潮汐突然反常涨落,海平面显著下降或者有巨浪袭来,都应以最快速度撤离岸边。

④ 海啸前海水异常退去时往往会把鱼虾等许多海生动物留在浅滩,场面蔚为壮观。此时千万不要前去捡鱼或看热闹,应当迅速离开海岸,向内陆高处转移。

⑤ 如果在海啸时不幸落水,要尽量抓住木板等漂浮物,同时注意避免与其他硬物碰撞。在水中不要举手,也不要乱挣扎,尽量减少动作,能浮在水面随波漂流即可。这样既可以避免下沉,又能够减少体能的无谓消耗。

⑥ 如果海水温度偏低,不要脱衣服。尽量不要游泳,以防体内热量过快散失。人在海水中长时间浸泡,热量散失会造成体温下降。溺水者被救上岸后,最好能放在温水里恢复体温,没有条件时也应尽量裹上被、毯、大衣等保温。注意不要采取局部加温或按摩的办法,更不能给落水者饮酒,饮酒只能使热量更快散失。

⑦ 不要喝海水。海水不仅不能解渴,反而会让人出现幻觉,导致精神失常甚至死亡。尽可能向其他落水者靠拢,既便于相互帮助和鼓励,又因为目标扩大更容易被救援人员发现。

⑧ 给落水者适当喝一些糖水有好处,可以补充体内的水分和能量。如果落水者受伤,应采取止血、包扎、固定等急救措施,重伤员则要及时送医院救治。

⑨ 要记住及时清除落水者鼻腔、口腔和腹内的吸入物。具体方法是:将落水者的肚子放在你的大腿上,从后背按压,将海水等吸入物倒出。

⑩ 旅行团队都应该有急救包,里面应该有足够 72 小时用的药物、饮用水和其他必需品。这一点适用于海啸、地震和一切突发灾害。

(2) 风暴潮

① 按照气象预报和防汛抗旱指挥部的要求,沿海附近的人员应迅速撤离港口、海堤,向高处转移。同时要做好船只加锚加缆,船上的人员要实施撤离上岸,停止一切海上生产作业及活动。风暴潮引发洪水时,应立即撤离,不要留恋财物。各种涉海活动应等到台风警报完全解除之后再开展。灾害过后,还应注意做好病害监测等各项防病治病工作,防止病害蔓延。

② 风暴潮期间,尽量不要外出行走。

③ 倘若不得不外出时,应弯腰将身体紧缩成一团,一定要穿上轻便防水的鞋子和颜色鲜艳、紧身合体的衣裤,把衣服扣扣好或用带子扎紧,以减少受风面积,并且要穿好雨衣,戴好雨帽,系紧帽带,或者戴上头盔。

④ 行走时,因一步一步地慢慢走稳,顺风时绝对不能跑,否则就会停不下来,甚至有被刮走的危险;要尽可能抓住墙角、栅栏、柱子或其他稳固的固定物行走;在建筑物密集的街道行走时,要特别注意落下物或飞来物,以免砸伤;走到拐弯处,要停下来观察一下再走,贸然行走很可能被刮起的飞来物击伤;经过狭窄的桥或高处时,最好伏下身爬行,否则极易被刮倒或落水。

⑤ 如果风暴期间夹着暴雨,要注意路上水深,10 岁以下儿童切不可在水中行走,应用盆或桶之类东西载着幼儿渡过水滩。万一不慎被刮入大海,应千方百计游回岸边,无法游回时也要尽可能寻找漂浮物,以待救援。

⑥ 野外旅游时,听到风暴潮预警后,能离开台风经过地区的要尽早离开,否则应贮足罐头、饼干等食物和饮用水及常用药品,并购足蜡烛、收音机、手电筒等照明用品。在海边和

河口低洼地区旅游时，应尽可能到远离海岸的坚固宾馆及台风庇护站躲避。

⑦ 船舶在航行中遭遇风暴潮袭击，应主动采取应急措施，及时与岸上有关部门联系，弄清船只与风暴潮的相对位置。还应尽快动员船员将船只驶入避风港，封住船舱，如是帆船，要尽早放下船帆；如果你是开车旅游，则应将车开到地下停车场或隐蔽处；如果你住在帐篷里，则应收起帐篷，到坚固结实的房屋中避风；如果你已经在结实房屋里，则应小心关好窗户，在窗玻璃上用胶布贴成米字图形，以防窗玻璃破碎。

⑧ 在船员的指挥下，穿上救生衣按先老弱病残和妇女的顺序到救生船上，避免混乱时的意外事故。合适的跳水时机是既不被别人跳下时砸到，也不要砸到别人。合适的跳水地点是船的上风舷，即迎着风向跳，以免下水后遭随风漂移的船只的撞击。当船左右倾斜时，应从船首和船尾跳下。跳水前后要注意寻找漂浮物，跳水时尽量靠近漂浮物，靠它逃生。跳水后，尽量离船远一些，以免船沉时被吸入海底。不要惊慌跑动，也不要轻易跳海。

⑨ 屋瓦被大风揭起后，不要马上查看，以免被坠落的瓦片砸伤。搬移贵重物品，躲进安全的房屋暂避。当瓦被掀掉且瓦下覆盖物受损时，只能从屋内封堵。遇雨可用水桶或其他容器承接，也可用塑料袋从里面临时堵漏。当心房屋内正在燃烧的炉火引燃其他物品或燃烧的煤气被风刮灭，而使人中毒。

⑩ 尽量不要驾车外出，不得已在外驾车应减速慢行，保持与前方车辆的距离。行驶中遇强风侵袭，应停于路边，不可强行驾驶。不要与急于赶路的行人抢行。

⑪ 风暴中遭遇雷电，避免站在最高的物体附近或使自己成为最高的物体。

⑫ 如果在户外，尽快转移到房子里或汽车里，并关好窗户。不要骑自行车或摩托车，不要站在高大孤单的树下。

⑬ 和其他人一起避难时，彼此间要保持一定的距离。在空旷的地方不要卧倒，可就地蹲下，两脚并拢两手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头以降低身体高度。

⑭ 不要接触电线、金属、水等导电体。避免使用各种家用电器。

4、森林草原火灾和重大生物灾害

(1) 森林草原火灾

① 退入安全区。观察火场变化，万一出现飞火和气旋时，进入火烧迹地、植被少、火焰低的地区。使用沾湿的毛巾遮住口鼻，附近有水的话最好把身上的衣服浸湿，这样就多了一层保护。然后要判明火势大小、火苗延烧的方向，应当逆风逃生，切不可顺风逃生。

② 按规范点火自救。要统一指挥，选择在比较平坦的地方，一边点顺风火，一边打两侧的火，一边跟着火头方向前进，进入到点火自救产生的火烧迹地内避火。密切关注风向的变化，因为这说明了大火的蔓延方向，这也决定了你逃生的方向是否正确。

③ 按规范俯卧避险。发生危险时，应就近选择植被少的地方卧倒，脚朝火冲来的方向，扒开浮土直至露出湿土，把脸放进小坑里面，用衣服包住头，双手放在身体正面。

④ 按规范迎风突围。当风向突变，火掉头时，要当机立断，选择草较小、较少的地方，用衣服包住头，憋住一口气，迎风猛冲突围。人在 7.5 秒内应当可以突围。千万不能与火赛跑，只能对着火冲。

⑤ 当烟尘袭来时，用湿毛巾或衣服捂住口鼻迅速躲避。躲避不及时，应选在附近没有可燃物的平地卧地避烟。切切不可选择低洼地或坑、洞，因为低洼地和坑、洞容易沉积烟尘。

⑥ 如果被大火包围在半山腰时，要快速向山下跑，切忌往山上跑，通常火势向上蔓延的速度要比人跑的快的多，火头会跑到你的前面。

⑦ 一旦大火扑来的时候，如果你处在下风向，要做决死的拼搏果断地迎风对火突破包围圈。切忌顺风撤离。如果时间允许可以主动点火烧掉周围的可燃物，当烧出一片空地后，迅速进入空地卧倒避烟。

⑧ 顺利地脱离火灾现场之后，还要注意在灾害现场附近休息的时候要防止蚊虫或者蛇、野兽、毒蜂的侵袭。集体或者结伴出游的朋友应当相互查看一下大家是否都在，如果有掉队的应当及时向当地灭火救灾人员求援。

（2）重大生物灾害

① 不可携带国家或国际禁止的外来物种入境/出境，不要随意携带外来具有侵略性的物种回到原居地，反之亦然；不要随意放生或种植/引种外来侵略性的物种（例如：巴西龟、缅甸蟒蛇、福寿螺、菟丝子、空心莲子草等等），以防破坏当地生态平衡。

② 旅行中，遇到当地农作物虫害、森林病虫害、蝗灾与鼠害等生物灾害，不宜在当地久作停留，应该即使离开宰源地，并且做好防护措施。

③ 尽量少吃当地蔬果，或者食用前用水浸泡一段时间，菜叶一定要掰开每片叶子去洗，果、根茎等可用适量的果蔬洗涤剂、消毒液等清洗，并用清水反复冲洗。蔬菜一定要熟透方可食用。

（二）事故灾难

1、爆炸

（1）迅速寻找遮挡物。当出现爆炸还没有伤及到自己的时候切勿乱跑，迅速寻找能够遮挡身体的物体，可以是餐厅的桌子，可以是较大的柱子。在火车或者地铁上发生爆炸时可以迅速将行李挡在自己的身体前边。

（2）寻找出路迅速逃离。防止发生二次爆炸，所以当发生爆炸是应该迅速远离，不能围观，逃离的时候切勿慌乱，可以双手抱头姿势弓背逃离，以防破碎物伤及头部。

（3）用衣物捂住口鼻，减少吸入由于爆炸造成的浓烟有毒气体。

（4）如果身上着火，切勿慌乱拍打，拍打会让火势更猛，不能四处乱窜找水扑灭，这个时候很难找到水，所以应该迅速脱掉衣服，或在地上打滚。

（5）如果受伤应找到能够遮挡的地方迅速解开外衣躺下，身上出血应用衣物包扎好，如果发生骨折等情况，不能乱动，应在有遮挡物的地方等待救援。

（6）如果有条件和有能力可以帮助救援。在现场的年轻人是一股很有效的力量，可能会在第一时间挽救很多人的生命。帮助转移伤员，帮伤员包扎。

2、火灾

（1）面对滚滚浓烟和熊熊烈焰，冷静机智运用火场自救与逃生知识，千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台，落水管等逃生自救。也可用绳子把床单、被套撕成条状连成绳索，紧栓在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，用毛巾、布条等保护手心，顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

（2）临危不乱。每位旅客对自己居住所在的建筑物的结构及逃生路径要做到了然于胸，必要时可集中组织应急逃生预演，使大家熟悉建筑物内的消防设施及自救逃生的方法。

（3）熟悉环境，暗记出口。当你处在陌生的环境时，如入住酒店、商场购物、进入娱乐场所时，为了自身安全，务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，以便关键时刻能尽快逃离现场。

（4）住处要保证通道出口，畅通无阻。楼梯、通道、安全出口等是火灾发生时最重要的逃生之路，应保证畅通无阻，切不可堆放杂物或设闸上锁，以便紧急时能安全迅速地通过。

（5）火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物。受到火势威胁时，保持镇静，就地取材，要当机立断披上浸湿的衣物，被褥等向安全出口方向冲出去。

（6）炉灶附近不放置可燃易燃物品，炉灰完全熄灭后再倾倒，草垛要远离房屋。穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。

(7) 低姿匍匐，湿巾捂鼻，防止毒气；身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗。

(8) 遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。室外着火，门已发烫，千万不要开门，以防大火蹿入室内，要用浸湿的被褥，衣物等堵塞门窗缝，并泼水降温。

(9) 若所在逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，关紧门窗，湿布塞缝，防烟侵入；用手电筒，挥舞衣物，呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。

(10) 要熟知住所灭火器、急救物品的位置和使用方法、注意事项，遇到火灾时能迅速反应并自救。

3、公共场所突发性事件

(1) 进入公共场所时，要提前观察好安全通道、应急出口的位置。在发生危险时要尽快从最近的安全出口撤离。

(2) 参加户外大型活动时，要提前观察该活动区域的地形，尽量远离不安全区域，尽量跟随客流有序行进。

(3) 留意安全门是否堵塞，或在安全通道上堆积杂物，确保消防设施完备，如若不符合应急要求，可以向有关部门反映、投诉。

(4) 观看足球、篮球等大型比赛时如果发生骚乱，应避免在看台上来回跑动，在人群中不小心跌倒时，应立即收缩身体，紧抱着头，最大限度地减少伤害。

(5) 去参加大型集会，要经常穿平底鞋，以保持身体的平衡，不易摔倒。周围人群处于混乱时，不要盲目跟随移动，应选择安全地点停留(如待在自己的座位上)，以保证自己不被挤伤。

(6) 看台都有一定的坡度，所以遇到球场骚乱时，千万不要拥挤、翻越栏杆，以免造成人员伤亡事故。远离栏杆，以免栏杆被挤折而伤及自身。

(7) 疏散时特别要注意礼让身边的老人、儿童、妇女等弱势群体，不要拥挤，为他们疏通道路，并保证疏散有序。遇到少数人起哄、煽动闹事等情况，不要盲目跟从。

(8) 注意收听广播，服从现场工作人员引导，尽快从就近的安全出口有序撤离，切勿逆着人流行进或抄近路。

(9) 在人员稠密的公共场所，如灯会、公园、商场、体育场馆、影剧院、歌舞厅等，一旦发生混乱，人群拥挤时，要用双手抱住胸口，以免内脏被挤压而受伤，能靠边走最好靠边，以便减少人群压力。

(10) 发生拥挤或遇到紧急情况时，应保持镇静，在相对安全的地点短暂停留，注意观察周围地形，寻找安全通道或应急出口的标志，确定自己的方位，随时做好疏散准备。

(11) 在拥挤的人流中，不要俯身捡拾东西或提鞋、系鞋带等，防止被挤倒在地面而被踩伤。不论在任何地方，在突然被大多数人裹挟想一个方向行动时，不要因为任何原因逆向行动，也许人流前进方向与你要去的目的地背道而驰，也不要做逆流而动的尝试，以免被众人挤伤。

4、交通事故等

(1) 车祸发生时，驾乘者应沉着冷静，保持清醒的头脑，千万不要惊慌失措。驾驶人要迅速辨明情况，按照“先救人、后顾车；先断电路，后断油路”的原则，把事故损失降到最低。

(2) 发生翻车事故时，驾驶人应紧紧抓住方向盘，两脚勾住离合器踏板或油门踏板，尽量使身体固定，防止在驾驶室内翻滚、碰撞而导致伤害。如果驾驶室是敞开式的，翻车时驾驶人应尽量缩小身体往下躲，或者设法跳车。需要跳车时，应用力蹬双脚，增大向外抛出的力量和距离，不能顺着翻车的方向跳车，以防跳出后又被车辆重新压上。

(3) 乘客应迅速趴到座椅上，紧紧抓住前排座椅或扶杆、把手等固定物，低下头，利用前

排座椅靠背或手臂保护头部；若遇翻车或坠车时，应迅速蹲下身子，紧紧抓住前排座位的椅脚，身体尽量固定在两排座椅之间，随车翻转；车辆在行驶中发生事故时，乘客不要盲目跳车，应在车辆停下后再陆续撤离。

(4) 万一人被抛出驾驶室或车厢，应迅速抱住头，并缩成球状就势翻滚，其目的是减小落地时的反作用力，减轻头部、胸部的损伤，同时尽量远离危险区域。如果人的头颅、胸部和腹部受到撞击或挤压，即便仅是隐隐作痛，也要警惕内脏出血，应及时到医院诊治，千万不可掉以轻心，防止内出血突然加剧而导致死亡。

(5) 当车辆迎面碰撞时，两脚踏直身体后倾。一旦遇有事故发生，当迎面碰撞的主要方位不再司机一侧时，司机应紧握方向盘，两腿向前踏直，身体后倾，保持身体平衡。如果迎面碰撞的主要方位在临近驾驶人座位或者撞击力度大时，驾驶人应迅速躲离方向盘，将两脚抬起，以免受到挤压而受伤。

(6) 在撞车事故中，巨大的撞击力常常对人造成重大伤害。为此，搭乘人员应紧握扶手或靠背，同时双脚稍微弯曲用力向前蹬，使撞击力尽量消耗在自己的手腕和腿弯之间，减缓身体向前冲的速度和力量。

(7) 在公路上发生车祸时，要注意保护好现场，及时救护伤员，尽快报警，争取得到交通警察的帮助，防止造成交通堵塞。

(8) 车辆意外失火时，应破窗脱身打滚灭火。行车途中汽车突然起火，驾驶人应立即熄火、切断油路和电源，关闭百叶窗和点火开关后，设法组织车内人员迅速离开车体。若因车辆碰撞变形、车门无法打开时，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。

(9) 车辆落水时，先深呼吸再开车门。汽车翻进河里，若水较深时，先不急于打开车门和车窗玻璃，因为这时车门是难以打开的。此时，车厢内的氧气可供司机和乘客维持 5 至 10 分钟，应首先使头部保持在水面上，迅速用力推开车门或玻璃，同时深吸一口气，及时浮出水面。

(10) 首先是设法打交通事故报警电话“122”或派人报告公安交通管理部门，告知出事的时间、地点、伤亡情况等；并设法通知紧急救护机构，请求派出救护车和救护人员。

(11) 对于伤员不必急于把他们从车上或车下往外拖，而应该首先检查伤员是否失去知觉，还有没有心跳和呼吸，有无大出血，有无明显的骨折；如果伤员已发生昏迷，可先松开他们的颈、胸、腰部的贴身衣服，把他的头转向一侧并清除口鼻中的呕吐物、血液、污物等，以免引起窒息；如果心跳和呼吸都停止了，应该马上进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压。

(12) 如果有严重外伤出血，可将头部放低，伤处抬高，并用干净的手帕、毛巾在伤口上直接压迫或把伤口边缘捏在一起止血。

(13) 发生开放性骨折和严重畸形，可能由于伤员穿着衣服难以发现，因此不应急于搬动伤者或扶其站立，以免骨折断端移位，损伤周围血管和神经。如果伤员发生昏迷、瞳孔缩小或散大，甚至对光反映消失或迟钝，则应考虑有颅内损伤情况，必须立即送医院抢救。

(14) 至于一般的伤员，可根据不同的伤情予以早期处理，让他们采取自认为恰当的体位，耐心地等待有关部门前来处理。

(三) 公共卫生事件

1、重大传染病疫情

(1) 预防为主、依法防控。按照“早发现、早诊断、早隔离、早治疗”的传染病防治原则，提高警惕，加强监测，及时发现病例，采取有效的预防与治疗措施，切断传播途径，迅速控制重大疫情在本辖区的传播和蔓延。

(2) 旅游前应对传染病的流行发区域有一定了解，尽量不去传染病集中的地区旅行，如到达这些地区时首先必须注意个人卫生良好习惯。

(3) 不要随便在街市上吃小贩的洁，注意饮食水卫生，预防细菌性痢疾、伤寒副感染腹泻等肠道传染病。

(4) 发现传染病要及时报告卫生防疫部门。旅途中发现或怀疑自己得了传染病，也应及早进行检查，也动员其他患旅游者去防治单位诊。

(5) 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分开，对传播疾病的媒介物进行消毒。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手。

(6) 防止蚊叮咬，通过昆虫、动物传播的疾病应设置防护用品，尽量避接触单峰骆驼、蝙蝠等。传染区特别提防家养动物，它们可能就是传染源，通过接触、饮食用具空气以及水等途径将体播给人类。

(7) 根据国家质量监督检验检疫总局发布的相关公告，建议尽量避免接触前往中东呼吸综合征疫情发生国家/地区的人员。

(8) 前往医疗机构，避免用直接接触口、鼻眼与急性呼吸道感染病人密切接触；需注意个人防护并及时洗手，避免与急性呼吸道感染病人密切接触；在旅行中，注意饮食卫生，不吃未彻底煮熟的物、经消毒奶削皮水果蔬菜喝干净等。

(9) 在旅行中如果出现发热，伴有咳嗽、呼吸困难等急性道感染症状应当立即就医。在入境时要向检验检疫机构主动申报。

2、群体不明原因疾病

(1) 应在 2 小时内以电话或传真等方式向属地卫生行政部门或指定的专业机构报告。

(2) 做相关安全检测，如自身安全，应及时远离疾病发生地；如已感染疾病，应如实上报，及时就医，并配合相关部门进行防治工作，防止疾病蔓延。

3、食品安全

(1) 海鲜中毒

① 为了减少吃海鲜引发的食物中毒，应在可靠的店铺购买海鲜。尽量选购活的，尤其是死蟹最好不要买来吃。买新鲜鲍鱼、蛏子或象拔蚌等，可用手碰一碰，选取活的、会动的。

② 有甲壳的海鲜，在烹调之前要用清水将其外壳刷洗干净。贝壳类海鲜烹煮前，在淡盐水中浸约一小时，让它自动吐出泥沙。浸泡时间不宜过长，否则原来新鲜的海鲜反会被其中部分腐烂了的所污染。

③ 海鲜生吃，先冷冻再浇点儿淡盐水。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，能有效杀死这种细菌，这样生吃起来就更安全。

④ 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。

⑤ 关节炎患者少吃海鲜。因海参、海龟、海带、海菜等含有教多的尿酸，被人体吸收后可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症加重。

⑥ 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。

⑦ 吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。吃完海鲜后，请勿游泳，海鲜比较不容易消化，像游泳这样的剧烈运动，很容易导致消化不良。

(2) 其他食物中毒

① 许多所谓的食物中毒，实质上就是旅游者在就餐中，食用了有毒、变质、不干净的食品，

导致旅游者出现肠胃不适症状、甚至死亡旅游安全事故，在夏季或者在沿海地区旅游，更要引起注意，尽量选择合法正规、卫生环境较好的餐馆。

② 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、饮料卫生或有异味变质的情况立即向行社陪同人员报告。

③ 食用当地特色果蔬时，可以预先上网查询了解，是否为相克食物，食用是否会引起中毒或不适等。

④ 一旦误食中毒，要立即催吐。方法是用手指、筷子等物刺激舌根部。催吐的同时应大量饮用温开水或稀盐水，以减少人对毒素的吸收。

⑤ 立即报告卫生防疫部门并向急救中心求救。注意保存导致中毒的食物或呕吐物、排泄物，以便医院查明中毒物质后进行解毒抢救。

4、动物疫情以及其他严重影响公共健康和生命安全的事件

(1) 洁身自好，少吃野生动物，不吃国家禁止野生动物，以防被病毒感染。

(2) 禁止私自携带/运输跨境/跨地动物；如境外重大动物疫情信息，需配合进出境动物及其产品的检验检疫工作，防止动物疫病传入和传出。

(3) 如自身或同行者感染重大动物疫情，及时发现、汇报，密切配合有关防治部门，依靠科学、依法防治，群防群控、严格处理，不得拒绝和阻碍。

(4) 由国务院兽医主管部门按照国家规定的程序，及时准确公布；其他任何单位和个人不得公布重大动物疫情、严重影响公共健康和生命安全的事件。

(四) 社会安全事件

1、境外政治暴力事件、骚乱、恐怖袭击等

(1) 复印护照：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。

(2) 勉强勿行：保护自身安全，请勿随意干涉或插手国际纠纷或战事，勿到危险的地区/国家。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。

(3) 警局报到：如果要去一些政治或治安不稳定的地区，除了要多预备几份护照副本以外，可以先到当地警局报到，讲清楚人数、计划回程日期、下榻旅馆及个人联络方法，如果到期游客没有到警局报到，就可以引起警方的注意，寻找旅客的下落。

(4) 联络大使：遇到任何紧急事故，都宜先联络当地中国领事馆，寻求庇护，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。减少外出。

(5) 扮晕伏低：旅途中如果遇到类似的持械劫机或劫车事件，建议游客可扮晕或癫痫症发作之类，跌在地下或伏低，可减低受袭击机会。同时，千万别企图反抗，要尽量顺从匪徒的要求。

(5) 短信求援：用手机发短信求救比打电话要好，因为打电话会分心，降低对现场环境突变的应变力，而且可能被匪徒听到声音而刺激起反应。当然也可以先在手机上输入当地求救热线电话号码。手机最好放在衣服或裤子口袋里，方便求援。

(6) 缓和气氛：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，说不定甚至可以充当谈判专家。

(7) 按照国际条例及合法国家部门的条例条规行事，勿触犯法律。尊重当地信仰、风俗文化，勿做出不敬之举，以免招来灾祸。

2、经济安全事件和涉外突发事件

(1) 在旅游活动过程中，遇到坏人行凶、诈骗、偷窃、抢劫，导致旅游者身心及财物受到

不同程度的损害，统称治安事故。

(2) 旅游者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。

(3) 旅游者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。

(4) 旅游者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。

(5) 离开游览车时，旅游者不要将证件或贵重物品遗留在车内，导游人员提醒司机锁好门、窗。

(6) 旅游者在自由活动时间单独外出时，应注意安全，不要到偏僻的地方，要遵守交通规则，注意路上的过往车辆。

(7) 旅游者晚间在房间休息时，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。

(8) 住进饭店或旅馆后，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。

(9) 在自由活动时间单独外出，注意安全不要到偏僻的地方遵守交通规则路上过往车辆。

3、重大刑事案件

(1) 重大刑事案件指恶劣的恶性刑事治安案件、涉黑涉恶犯罪案件、群死群伤恶性治安事件、群体性事件、监管羁押场所异常案事件。

(2) 不涉及自身的情况下，应及时躲避，不要看热闹，保护自身安全，并及时报警。

(3) 报警后，如果确认歹徒已经离开，应该保护现场，并查看伤者情况，呼叫急救车。

(4) 如果是涉及到自身安全的，力量不及或歹徒有凶器在手时，请勿试图反抗，满足其的要求，保全性命。

(5) 如果条件允许，可保留单据、证明纸张、偷偷录像、拍照、录音等，保留一切证据。

4、大规模群体事件等

(1) 跑向部队、政府机关、大型工地和监控覆盖区域，向有监控覆盖的主干道跑，千万不要因为想躲避而进入背街小巷。

(2) 不要跑向处在暴乱区域内的派出所和公安局，因为这是对方围攻的重点，即使警方有能力控制围攻也顾不上保护和妥善安置。

(3) 不要跑向小型工地、流动人口聚集区域、平房、自建房、出租房屋多的区域，因为对方会选择农民工、流动人口等弱势群体作为主要施暴对象。

(4) 跑时要观察好现场状况，跑对方向，不要慌不择路反而从边缘进入严重区域。如果有条件，观察发现现场组织者，如臂绑标志性物品的、站在车顶上的、振臂高呼的等；发现对方车辆，如任何路况下左转向灯都闪个不停的。发现上述人员和车辆，如果在室外，跑时避开他们指示的方向，如果在室内，拍照取证，记下人员和车号。

(5) 此类暴乱多由聚集游行演变，大部分为行进式，除非事先选定或临时确定的主要地点外，暴徒需要向前进行，所以迅速进入路边的建筑物，紧闭门窗，做好灭火准备；事后看，暴徒进入的只有 4S 店这样价值高、人员少、楼层低、较开阔的建筑，像二医院等基本上是冲开大门，冲到大厅就走了，没有大量人员通过狭窄的楼梯或使用电梯上楼。

(6) 如果在路上被围殴，一定要保护好头部，反抗无效时，装死确实是有效的办法。做好心理准备，有时他们会搜身，拿走钱包和手机。

(7) 车子被人群围困要无情冲撞，哪怕车身着火，也要辨明方向冲出去。如果可以开出骚乱区域，则离开后救火。如果处在骚乱中心区域，则开离骚乱人群，注意观察路边建筑，开离一段距离后，离车躲入路边建筑物。不能因过度恐慌而离开车辆，陷入暴徒围殴。

(8) 暴乱发生时，如果拨打 110、120、119 全部占线，应该立即自救或移动，也可以观察周边的建筑，可能会有单位的办公楼，打 114 查该单位的电话，打过去告诉他们你的情况，说你就在楼下，最好能让他们从窗户上看到你，他们会专为你想办法。

(9) 如果在安全的地方，又能通过窗户、门缝什么的看到暴行，用手机、相机、DV 取证，重点拍脸、车号。如果太远或太高，只能拍到场面或者人很小，也没有关系，可以佐证其它证据。

(10) 在室内保护好老人、儿童和孕妇，避免看血腥场面，事后做好配合相关组织，做好心理安抚和疏导。政府控制局势后，看到人群聚集，要搞清状况，不要随便乱跑。

(11) 暴乱后会封城，城内全部戒严，所以要提前做好物资储备，因为这些人会把周边超市甚至仓库里的方便面 and 火腿肠都抢售一空。

(12) 政府控制局势后，暴徒活动由明转暗，可能有暗杀、针刺之类，减少去人群密集场所，减少乘坐公共交通工具，避免陌生人近身。特殊时期要表现强势，犯罪分子一般不选择强势的人作为人身侵害目标。

(13) 面对心理危机，面对震惊、恐惧、不知所措、痛苦、焦虑和情绪紊乱。面对完全不自控的身体反应，狂跳的心脏，一定首先控制情绪，控制思维，以便作正确判断。

八、创伤自救

(一) 户外受伤，如头部创伤、骨折、止血

- 1、手足扭伤者可抬高患部，颈部、腰部扭伤者在搬运时不可移动患部。
- 2、让患者安定情绪，固定受伤部位，用冷湿布敷盖患处。
- 3、扭伤后无论轻重，不可即刻洗澡、胡乱按摩，须送医院治疗。
- 4、对大量出血的患者，宜首先采取止血方法。
- 5、对切割伤、刺伤等小伤口，尽量挤出少量血液以排出细菌和尘垢。
- 6、对伤口宜用清洁的水洗净，对无法彻底清洁的伤口，须用清洁的布覆盖其表面，不可直接用棉花、卫生纸覆盖。
- 7、虫入耳：将耳向亮处或将甘油、缝纫机油滴入耳中，虫自然爬出。
- 8、物入眼：如打开眼皮可见，用干净手帕轻轻拭去，不可揉擦眼睛；如物不能见，可用食盐水冲洗，如无法去除，即赴眼科请医生诊治。

(二) 食物中毒

先服用浓食盐水使其全部吐出，速送医诊治。

(三) 中暑

- 1、夏日旅行如果中暑，要立即转移到通风、凉爽的地方休息，头部稍高，解除束缚衣物，用一切可能的方法为患者降温。
- 2、服用仁丹、十滴水，在太阳穴、人中处涂风油精。

(四) 溺水

- 1、将溺水者救出水面，清除口中异物，使患者腹中之水吐出，并且应为溺水者保持体温。
- 2、必要时人工呼吸、心脏按摩、紧急送医。
- 3、不会游泳者切勿盲目施救，发现有人溺水可大声呼喊求救。

(五) 烧伤

- 1、立刻用水冲洗或浸入干净冷水中，轻者以凡士林涂抹患处，或干净布料敷盖（不要弄破水泡）送医诊治。

2、严重者以干净衣物被单、毛毯包裹，紧急送医。

（六）触电

6.1 先使绝缘、切断电源、解开伤者的衣物但须防受凉，施以人工呼吸。

6.2 切勿在切断电源前接触触电者！

（七）动物咬伤

1、请勿主动挑逗、刺激动物，也不要给野生动物喂食。

2、远离可能有毒蛇出没的树林、草丛，跟从领队的指挥。

3、安全起见，也要了解附近医院的地理位置。

4、去密林或深山探险者请在入山前先了解一下意外事件的急救措施，做好预防保护措施。

5、在户外被毒蛇咬伤，可选择冲洗伤口、局部降温、绑扎伤肢、药物治疗、排毒等方法，进行及时的施救。因场地和环境限制，可优先选择绑扎伤肢的方法，在咬伤肢体近侧约 5-10 厘米处用止血带或橡胶带等绑扎，洗净伤口，然后用手挤压伤口周围或口吸（口腔粘膜破溃者忌吸），将毒液排除体外。

6、如果是被猫、狗、狼、猴子等抓伤咬伤的话，请先清洗伤口。至少使用肥皂水和流动清水交替彻底清洗 15 分钟，然后用清水或生理盐水将伤口洗净，用棉球擦干，用碘伏或酒精消毒。

7、不管被何种动物咬伤，请务必及时就医。

（八）突发性疾病

1、外出旅游前，请自备一些常用的药，以防万一，如：感冒药，发烧药，胃药，驱风油、清凉油、肠胃药等。

2、注意穿衣适宜，预防为主，一旦感冒，早些吃药。

3、夏日旅行如果中暑，要立即转移到通风、凉爽的地方休息，头部稍高，解除束缚衣物，并用一切可能的方法为患者降温。并服用仁丹、十滴水，在太阳穴、人中处涂风油精。

4、出现肠胃病，可服用抗菌素等药物，需要多食水果，少吃油腻，还可服用一些多酶片和维生素 B2。

5、心脏病发作，他人需协助有处方者服用随身携带药物，若非有处方者，设法求医，但不要私自运送病人。送医前将患者平躺，抬高其双脚，若呼吸急促须抬高头部、胸部，必要时心脏按摩或人工呼吸。

6、出现突然中风者，令病人平卧，若呼吸困难，将脸偏向一侧使口中分泌物流出。一旦中风，需立刻求医，但未经医师指示，不要移动病人或给予任何饮食。

7、如有人休克，请使患者平躺，头低脚高，以保持患者脑部血液供应，唯呼吸困难者，则需把患者头部垫高。另外，应为患者保持温暖，以防失温，并且尽快送医诊治。

九、出境游

（一）护照及签证事宜

1、出国需先办理护照，港、澳需单独办理通行证，台湾需办理通行证和入台证。注意，港、澳通行证有效期不等于签证有效期，具体以签证为准。

2、除免签/落地签国家外，均需提前办妥前往国家和途经国家所需要的签证，同时需确认签证种类和你的旅游目的地是否相符，入境的有效期限和在旅游目的地的停留期限是否符合出行计划。

3、一般国家均需确保护照的有效期至少在 6 个月以上，有足够的空白签证页，并在护照的持照人签名处签上自己的名字。有些国家如美国、加拿大等需要 1 年以上有效期方可进入。具体建议在前往国的驻华使（领）馆官方页面上查阅相关国家对于护照有效期的要求。

4、办理签证不同国家/地区要求不尽相同，建议仔细查阅目的地国家/地区的签证要求来准

备递交材料。

（二）建议携带物品

- 1、随身携带物品需符合有关国家法律规定。
- 2、尽量使用轻便牢固的行李箱，除必要的衣物和生活必需品外，如有自己有特殊需要的用品等，在一些国家和地区不易买到的请自备。
- 3、每个国家的电源插座，都有自己国家的标准和归属，因此需要备好出国电源转换插头和电压转换器（变压器）。

（三）出入境、海关相关规定

1、仔细检查出国证件和相关文件。认真核对护照、签证、往返机票、境外旅游保险（部分国家还需健康证明及疫苗接种书）等证件和文件的有效期限，避免入境受阻。为方便海关查阅，请将各种证件随身携带，切勿放于拖运行李箱内。

2、出入境禁止携带物品：

各种武器、仿真武器、及爆炸物品；

伪造货币及伪造的有价证券；

对中国政治、经济、文化、道德有害或内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、录音带、激光视盘、计算机存储介质及其它物品；

各种烈性炸药；

鸦片、吗啡、海洛因、大麻以及其他能使人致病的麻醉品、精神药物；

带有危险性病菌、害虫及其他有害生物的动物、植物及其产品；

有碍人畜健康的，来自疫区的以及其他能传播疾病的食品、药品或其他物品；

珍贵文物及其他禁止出境的文物；

濒危的和珍贵的动物、植物及其种子和繁殖材料。

3、出入境限制携带物品：

金银等贵金属及其制品；

外币及其有价证券；

无线电收发信机及通信保密机；

贵重中药材及其成药；

国家货币、一般文物及海关限量管理的其他物品。

4、特殊物品出入境规定：

（1）携带金银及其制品进出境：每人携带的金银限额为：黄金饰品 5 市钱，白银饰品 5 市两。经海关查验符合规定的准予放行，回程时，必须将原物带回。

（2）携带金银制品超出上述规定的，必须在出境前有关证明到当地中国人民银行或其委托机构，验明所带金银及其产品名称、数量后，申领“携带金银出境许可证”，海关凭此查验放行。

（3）携带外汇和外汇票证进出境：出国留学人员携带或附带外汇出境，海关凭外汇管理局、中国银行、中信实业银行的证明或原入境时的申报单查验放行。

（4）持有境外的债券、股票、房地契以及处理境外债权、遗产、房地产和其他外汇资产有关的各种证书、契约，须经外汇管理局批准，方可携带出境。携带外币 1000 美元以下或等值其他外币时，海关免于验核签章。

（5）携带和邮运文物出口：根据我国文物保护法及海关有关规定，携带、托运和个人邮寄文物出境，都必须事先向海关申报。

（6）已故现代著名画家的书画作品属于文物范围，如欲携带出境，应办理同样的鉴定及报关手续。

（7）携带旧存文物出境，应向海关申报，并经有关文化行政管理部门鉴定，开具许可出口

证明。

(8) 建国以来制作的文物仿制品和复制品，以及一般现代书画作品不属于文物范围。

5、海关申报物品的一般规定：若携带单价超过 5000 元的摄像机、长镜头相机等贵重物品出关请在托运行李前向海关申报。

6、如果你在出境取行李时发现，行李箱被损毁、被划破或者被打开，或者箱内物品有被盗的迹象，应立即凭行李单向航空公司提出交涉，做出正式记录，视情况提出赔偿要求。

(四) 货币兑换

1、最好于出行前一两周在国内银行换好，汇率是最划算的。

2、适当刷卡消费可减少一部分手续费损失。

3、兑换目的地国家货币时应当避免多次兑换，以减少因多次兑换而产生的损失。

4、在国外最好使用自己名下的信用卡，而且一定要在背后签好字。比起信用卡密码，国外更认可本人签名。

5、建议不要兑换过多外币。一方面花不完的现金一来一回兑换造成汇率损失，另一方面，如果出境时携带大于 5000 美元的等值外币，需向银行申请《外币携带证》；如过携带大于 10000 美元的等值外币则需向外汇管理局申请。

(五) 通讯

1、确保通讯工具畅通，留备有关电话号码。

2、带上能国际漫游的手机或购买国外电话卡，输入必要的电话号码，以便随时随地能和国内亲友、所在单位以及旅行目的地的中国驻外使领馆取得联系。

3、如使用国外电话卡，每个国家的手机制式不尽相同，需提前查明当地手机网络的制式是否与自己的手机适配。

(六) 退税

1、先查清楚所在的旅游城市是否有针对国外消费者退税的相关服务，确认之后寻找挂有 "TaxRefund"、"TaxFree" 或 "Euro Free Tax" 等带有免税标示的商家。

2、由于各个国家对于退税的金额有不同的限制，你应先衡量一下自己的购物实力，如果一个人同一家店内消费无法达到该店规定的退税额标准，则建议结伴而行一起结账以达到退税标准所规定的最低消费金额。

3、填写退税单时可以选择退现金、退支票，也可以选择退回到指定的信用卡账号中，最简单的当然属退现金。

4、退税时最好选择当地货币，如果选择美元或人民币，汇率损失会较大。