**同程旅游安全告知书（国内游）**

尊敬的同程客人您好：

为了确保您的旅行安全顺利，本社以《同程旅游安全告知书》告知游客，本提示内容包括但不限于此提示内容，提示游客注意旅游安全，请注意详细阅读，谢谢！

**目录**

[一、出发前准备 2](#_Toc19543640)

[二、行程中注意事项 3](#_Toc19543641)

[（一）乘坐交通工具注意事项 3](#_Toc19543642)

[（二）住宿注意事项 4](#_Toc19543643)

[（三）饮食注意事项 5](#_Toc19543644)

[（四）购物注意事项 5](#_Toc19543645)

[（五）景点玩乐注意事项 6](#_Toc19543646)

[（六）自行安排活动期间注意事项 8](#_Toc19543647)

[三、特殊人群安全防范 8](#_Toc19543648)

[（一）老年人安全防范 8](#_Toc19543649)

[（二）儿童安全防范 10](#_Toc19543650)

[（三）孕妇安全防范 12](#_Toc19543651)

[四、常见及高危项目特别提示 14](#_Toc19543652)

[（一）漂流 14](#_Toc19543653)

[（二）浮潜 15](#_Toc19543654)

[（三）高原 16](#_Toc19543655)

[（四）快艇 17](#_Toc19543656)

[（五）潜水 17](#_Toc19543657)

[（六）滑冰 18](#_Toc19543658)

[（七）驾驶 19](#_Toc19543659)

[（八）滑雪 19](#_Toc19543660)

[（九）高空 20](#_Toc19543661)

[（十）骑马 20](#_Toc19543662)

[（十一）登山 21](#_Toc19543663)

[（十二）攀岩、过山车 22](#_Toc19543664)

[（十三）温泉 22](#_Toc19543665)

[（十四）沙漠四驱车、野外攀山四驱车 23](#_Toc19543666)

[（十五）水面活动 23](#_Toc19543667)

[（十六）体验竞技性体育项目 24](#_Toc19543668)

[（十七）野外探险 25](#_Toc19543669)

[（十八）游乐场高刺激机动游戏 26](#_Toc19543670)

[（十九）动物相关活动 26](#_Toc19543671)

[五、文明旅游 27](#_Toc19543672)

1. 出发前准备

1、 旅行社特别提醒，为了确保旅行团顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查。如存在下列健康问题，请书面告知乙方并请勿报名出游；如隐瞒出游发生事故，责任由甲方承担并需赔偿因此给乙方及其他游客造成的损失；如乙方根据甲方书面通知或者其他渠道获悉甲方存在上述疾病或者不便旅游情形，则乙方有权拒绝接待，自获悉日至行程出发之日按照因旅游者原因解除合同的约定进行扣款或者要求赔偿。

1) 传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；

2) 心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；

3) 脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；

4) 呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；

5) 精神病患者，如癫痫及各种精神病人；

6) 严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克 / 升以下的病人；

7) 大中型手术的恢复期病患者；

8) 孕妇及行动不便者；

9）其他严重疾病患者。

2、 70岁（含）以上老年人需有家属陪同方可出游；未成年人需由父母或由父母指定的临时监护人陪同，如同行人员中有未成年人无父母陪同出游的，同行的成年出游人均视为未成年人的临时监护人，负责全程看管、照顾，请切实履行监护人职责，确保未成年人人身安全。

3、 游客在临行前应考虑自身身体状况，必要时旅行前要征得医生同意，方可动身。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。老年人往往患有多种慢性病，平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药，否则，可能导致旧病复发、病情加重或恶化。身体不适时及时通知导游。

4、 游客出发前应根据行程时间、天气状况等准备衣服、鞋帽、牙刷牙膏、毛巾、洗浴用品、茶杯等日常用品。出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品

5、 为防止水土不服，应根据自身情况准备急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。

6、 参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的游客参团旅游，如认为身体能够适应旅游活动，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外游客自行承担责任。

7、 孕妇风险比较高，不建议孕妇参团旅游，不建议参加高风险项目、水下项目，如认为身体能够适应旅游活动，如出现意外，游客自行承担责任。

8、 临行前安排好家中相应事宜，把旅游线路、旅行社紧急联系人等信息告诉自己家人，同时，也可将自己家人的紧急联系方式告知旅行社。

9、 请认真阅读《旅游合同》，仔细核对合同中旅游者信息，确认姓名和证件号码无误，如因旅游者证件号码或姓名有误，造成不能通过海关检查、不能登机或不能登乘其他交通工具的，损失将由旅游者自行承担。

10、 旅游出行前建议购买旅游者人身意外伤害保险。我社郑重提醒您应安排好自己的活动项目，谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险活动，如需参加上述活动，乙方建议甲方投保包含高风险项目的意外险种。

11、 请您认真阅读出团通知或确保了解出团信息，在规定时间内到达指定地点集合。出团时请务必带好：

1） 自己的车票、船票、机票、火车票、有效身份证等；

2） 出境旅游，要带好有效护照、有效身份证、有效港澳通行证等相关证件；

3） 如因游客自身原因造成无法登机或登船及延误旅游行程所产生的一切损失由游客自行承担。登机时所有证件应与游客向我社预订机票或船票时所有提供的证件相一致，如因证件不符造成无法登机及延误旅游行程所产生的一切损失由游客自行承担；

4） 有些景区景点对于军人、老人、儿童、残疾人士有一定优惠，请旅游者提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，将不能享受优惠。

1. 行程中注意事项

（一）乘坐交通工具注意事项

1、 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，极易引起航班的延误，如遇此种情况，请旅游者在候机厅耐心等待，密切注意航班的信息，不要到处乱跑，以免误机。同时，航空公司因运力等因素有可能临时调整航班，敬请游客配合与谅解。

2、 旅游者乘坐交通工具时，应系好安全带，在交通工具停稳后方可离开；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。请不要与司机交谈和催促司机开快车，不要将头、手、脚或者行李物品伸出窗外，以防意外发生；不要向车窗外扔废（杂）物品，特别是硬质物品，以免伤害他人。

3、 在火车车厢内行走，不要将手扶在门框上，或身体伸出窗外，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4 处为宜，以免烫伤。不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉。

4、 在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。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。途中严禁追跑打闹，以免发生危险。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。带儿童的游客乘坐交通工具时要注意儿童的安全。请看管好随身物品，勿遗落在交通工具上。

5、 抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车、轮船等）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品。

6、 旅游者下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗并随身携带贵重物品。

7、 乘车时如有身体不适、晕车请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车游客乘坐。腰椎不好请提前跟导游司机说明，尽量安排坐在旅游车靠前的位置上。

8、 搭乘快艇、漂流木筏或参加其他水上活动时，必须遵守相关的安全条例，正确使用安全设施，务必穿上救生衣，并遵照工作人员的指导。任何船只行驶时请安静坐在座椅上，勿随意走动或拍照，以免跌撞和受伤，切勿将手或脚放置船边或栏杆上，以免夹伤或碰撞受伤。乘坐快艇游玩时严禁坐在船头前面的座位，所有旅游者请抓紧扶手，以免发生不测。海边戏水，切勿超过安全警戒线的范围；孕妇，心脏疾病患者，高龄者，幼龄者，高低血压病患者，或任何不适合剧烈运动之疾病患者等，不能参加任何水上活动或浮潜，如游客隐瞒个人疾病或坚持参加任何活动而引致意外，一切后果游客自行负责。

（二）住宿注意事项

1、 酒店凭身份证件入住。若提前入住或延迟退房，需游客自行与酒店协商，若产生费用，由游客自理。

2、 旅游者入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉酒店的太平门、安全出路、安全楼梯的位置及安全转移的路线。

3、 进入客房后，请及时了解房间内设备情况，如房门插销、浴室水龙头开关、电视及冰箱饮料等，如有不能使用或者缺损的情况，请及时向酒店反映，退房时需自行结清房间提供的饮料、食品、洗涤和长途电话费用。

4、 沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要把防滑垫放好以防滑倒摔伤，酒后不要沐浴，更不要蒸洗桑拿浴。

5、 不要将自己住宿的酒店、房号随便告诉他人，不要让他人或者自称酒店的维修人员随便进入客房，出入客房要锁好房门，睡觉前注意门窗是否关好，保险锁是否锁上；贵 重物品请放置酒店保险箱，注意保管好收据，如随身携带请注意妥善保管。如遇紧急情况可用房间里的电话拨打饭店总机或报警服务电话报警。

6、 如遇紧急情况请勿慌张：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。

（三）饮食注意事项

1、 旅游中不可光顾路边无牌照摊档。切勿吃生食、生海鲜、未剥皮的水果，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。因私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃疾病旅行社不承担责任。

2、 重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地风味小吃、名优土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等。

3、 多吃新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，少抽烟，少喝酒，多喝开水。

4、 如对饮食有特殊要求，如少数民族、特殊体质或疾病等，请报名时告知旅行社并提前与导游说明，以便导游更好的给您安排饮食，否则导致后果由游客自行承担。

5、 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。

6、 去沿海地区海鲜必不可少。选择海鲜时注意新鲜度，且选择靠谱海鲜店（选择新鲜海鲜攻略）；吃海鲜时，适当喝点白酒和米醋，且海鲜大多属寒性，不宜多吃，另吃海鲜不宜大量喝啤酒，以免产生过多的尿酸从而引发痛风；吃海鲜后，不建议立刻食用冷饮、西瓜等食品，且不宜马上游泳。海鲜富含高蛋白，容易对蛋白质过敏的游客请不要贪食，以免引起海鲜中毒。

7、 水果：热带水果不要贪吃，有些水果易上火，糖尿病患者更应小心食用。

8、 不要随意接受和食用陌生人赠送的香烟、食物和饮品，防止他人暗算。

9、 为防止旅途中水土不服，旅游者应自备一些常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。

10、 旅游者品尝涮食时，为避免烫伤，待食物稍微凉却一下后再食用。使用酒精炉加热的，如需添加酒精，由酒店工作人员关闭火源后添加，请旅游者切勿自行添加；使用燃气加热的，旅游者严禁抽烟或将明火靠近火源，以免引起爆炸，带来不必要的伤亡。

（四）购物注意事项

1、 购物属于您个人行为，您购买商品之后请仔细地检查商品的质量及价格，并向商家索取正式发票。若回团后才发现质量问题，无论是更换还是退还商品都会手续繁复。具体情况不一，能否实现更换或退还也要视具体情况而定。

2、 切勿在公共场所露财。

3、 购买商品时，请注意商品质量及价格，应细心鉴别商品真伪并向商店索取完整的发票和购买证明，如商品无质量问题，只是价格偏高，旅行社只能协调处理，不能负责退换，敬请注意。

4、 如果由于商店和海关无合同或机场原因（飞机晚点、银行关门、海关检查时间紧迫等）不能及时退税的，旅行社不负责办理退税业务。

5、 请勿轻信流动推销人员的商品推荐。由于小摊位物品真伪及质量难以保障，尽量不要在小摊位购买物品。如必须购买，请看好再与商家讨价。无意购买时，请勿向商家问价或者还价，以免发生争执。

6、 请勿随商品推销人员到偏僻地方购物或者取物。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。

（五）景点玩乐注意事项

1、 抵达景区游览前，谨记导游交代的集合地点、时间、车号、导游电话。在游览过程中，由于景点人数较多，请紧随导游，以免掉队或迷路；进入景点切勿马上自由活动，请跟随导游听讲解。

2、 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。

3、 景区狭窄路段请慢行，以防因拥挤而造成意外事故。

4、 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。

5、 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。

6、 团体旅行时不可擅自脱团，单独离团，如果要脱离团队请征得导游同意，并随身携带当地所住宿饭店地址、导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等时间。要随时注意团队的去向，以免掉队。团队旅游务必遵守时间，记住汽车号码、导游的姓名和手机号码以便联系。旅行期间，团友应互敬互谅，配合导游工作，如有违法或者违规行为，导游有权制止或采取相应措施。

7、 登山游览，要换上适合运动的鞋及衣裤，走山路时靠内侧行走，不要边走边观景和照相，切记“走路不看景，看景不走路”，不要在悬崖等危险地方拍照、打闹、玩耍。登山时要看好脚下道路，不要拥挤或攀爬未开发的山路。

8、 在河边、湖边、海边游览，不要下水游泳，不要在危险地方如礁石、水边拍照，以免划伤或滑倒，拍照时要注意自身安全。同时不建议参加水上高风险娱乐项目，如执意参加，请在有安全保障的景区并依景区要求开展活动。开展高风险活动前，请认真阅读景区提示并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目。海岛旅游时，请严格遵守岛上的相关规定。海岛周围浅滩看似平静，实则暗流汹涌，危险很大，切勿下水开展游泳，潜水等水上活动。切勿在非旅游区游泳。另外需注意脚下，避免被礁石、珊瑚等划伤。

9、 因无法预测水下状况及不适合开展水上活动项目的天气状况，旅行社不建议游客参加游泳，潜水等水上或水下项目，如游客执意参加水上活动，应携救生设备助游；海上浮潜时请关注海况及海流，务必穿上救生衣，并强烈建议选择当地有资质的教练、救生人员陪伴，发生意外，游客自行承担责任。

10、 草原游览中，游客如参加骑马、草地摩托、草地越野车等高风险娱乐项目，应根据自身情况并阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。注意自身安全，如发生意外，游客自行承担责任。酒后禁止参加高风险娱乐项目。

11、 旅行社安排的景区项目及费用不包括景区内的缆车，如游客可以自行选择乘坐缆车或其它高空项目时请自行与景区内的工作人员联系并付费，旅行社不参与，但一定选择有经营资质的经营者，注意安全，系好安全带。

12、 行程中或自由活动时，不提倡参加危险和刺激性活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速邮轮活动等项目。如执意要参加游客要听从工作人员的安排，并穿好救生衣，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们单独活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如发生意外，游客自行承担责任。

13、 开展娱乐活动时要注意景区及娱乐项目的安全提示以及警告、禁止等标志牌的规定，遵守规则，注意安全。

14、 游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我保护。旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，应及时与领队、导游联系以便在第一时间得到救护和救治。

15、 不同的景点气候多变，老人体温调节功能较差，易受凉感冒，要随时增减衣服还应带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯，夜里起风时要关好门窗。

16、 强化安全意识，防止意外伤害。比如：老年人腿脚不便，走路不稳，易发生伤害事故。出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，否则，生病或发生意外，无人照顾，后患无穷。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖。

17、 游览过程中，由于各景点人数较多，照相或游玩一定要注意周围坏境及自身的人身财产安全，如游客带有儿童，游客作为监护人，请照看好儿童，注意儿童安全。

18、 旅行时要做到观景不走路，走路不观景，特别是旅游摄影时，请注意景区的安全提示标志和工作人员的提醒，不要到危险的地区拍摄或攀爬。

19、 行程中未标注“入内参观”的景点均为游览外观。

20、 户外活动请游客量力而行，任何情况下出现的非因我社过错导致的受伤或生命危险，及财产损失等情况，我们会尽力救助游客，但产生的费用由游客承担，同时就此我社不承担赔偿责任。参加出海游、漂流、飞机游览、登山等户外活动时，因存在一定的风险及不可预见性，手机、相机、护照、现金等随身物品请妥善管理处置，如果自身未妥善管理处置的，在活动中出现落水、遗失、被盗等情况、我社将不承担相应的财产损失。

21、 参加高风险活动项目，应当另行购买保险。赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪、近距离接触野生动物等属于高风险活动项目，不含在个人旅游意外保险的范围内，需另行购买特定险种。参与这些活动请充分了解具体的活动常识，服从教练或指导员的指挥，务必根据自身的健康状况和适应能力选择参与活动项目。

22、 请注意选择自己能够控制风险的活动项目；特别是患有中耳炎、心血管、心脏病、哮喘病、高血压、恐高症等不宜参加剧烈或激烈活动的游客，请注意了解活动项目的具体情况，勿选择如游泳、潜水、登山、骑马、探险、赛车等于自身身体情况不相适应的活动，以免发生不测。

23、 在水上（包括江河、湖海、水库）游览或者活动时，甲方须注意乘船安全，应穿戴救生衣，不可单独前往深水水域或者危险河道。

24、 经过危险地段（如陡峭、狭窄、潮湿泛滑的道路等）不可拥挤，前往险峻景点观光时应充分考虑自身的条件是否可行，不要强求和存侥幸心理

（六）自行安排活动期间注意事项

1、 旅游行程开始前、结束后及行程中注明的自由时间及自由活动都属自由活动，不属于旅行社安排活动内容。自由活动期间，旅行社导游给予的咨询或建议仅供参考，由您自己决定的活动的内容和方式，自行承担责任。

2、 游客在自行安排活动期间应当遵守当地法律法规，注意人身、财产安全。游客应根据自身条件安排好自己活动，谨慎参加高危险及刺激性活动项目，妥善保管好个人财物，若由此产生的人身损害、财产损失、旅行社不承担责任。

3、 在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容、设备设施的性能并严格遵守活动项目的安全规定，请选择有资质的经营者，并建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担责任。

4、 未经导游允许，请勿强行脱离团队自行活动，由此造成的损失，我社不承担责任；我社有权就您的强行脱团行为，追究责任。

5、 自行活动期间，因第三人的行为造成旅游者人身损害、财产损失，由第三人承担责任。

6、 目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，同程提醒您，谨慎消费。在旅游行程中自由活动时间，游客应当选择自己能够控制风险的活动项目，并在自己能够控制风险的范围内活动，如有特殊情况请及时联系导游并注意个人安全。

1. 特殊人群安全防范

（一）老年人安全防范

1、 老年人出行安全防范

老年人在体力和身体状况方面均不及年轻人，因此在旅游中要做好自我保健。

（1） 选择适宜的季节。对年轻人来说，一年四季都是旅游的好时光，即使在寒冬腊月，也可踏雪赏梅，领略那红妆素裹的自然景色，可对老年人来说，就不能随心所欲了。对患心血管及呼吸系统疾病的老人来说，寒冷的天气不宜出游，炎热的夏季对老人也是不适宜的。容易引起[中暑](http://www.fx120.net/disease0/zhs/)。故而最佳的时期，应该是春秋两季，有人提出春暖花开和桂花飘香是老年人旅游最好时光。

（2） 选择合理的旅游地点。老年人可以根据自己的喜好及条件，或选择名胜古迹旅游，或选择休闲度假地旅游。对老年人来说宜少游山，多玩水，多游古典园林，因为游山免不了要登高涉险，老年人的腿脚毕竟不如年轻人利索。若游古典园林，赏玩湖光水色，便无攀登之劳。注意量力而行，不宜进行过分消耗体力地登高爬山或远途旅游。

（3） 携带衣服适当。春秋季节，天气的变化多、温差大，尤其是春季，俗话说：“春天好似孩儿险。一日变三变。”早晚的气温悬殊较大。所以必须多带些轻便、保暖的衣服，便于增减和替换。要先了解旅游地的天气和气温，带足衣服和避雨用具，以免受凉或淋雨而致病。最好要穿一双适足、松软、透气的鞋。有了适足的鞋，才能保证旅游顺利。

（4） 携带一些必要的[药品](http://www.fx120.net/ypsj/)。这些药品包括两类，一是要携带一些防治慢[性病](http://www.fx120.net/disease/xbk/)的药，如患有[高血压](http://www.fx120.net/disease0/gxy/)病、[糖尿病](http://www.fx120.net/disease0/tnb/)、[冠心病](http://www.fx120.net/disease0/gxb/)者，出游时尽管无症状表现，但也要有备无患，带些必要的药品。二是要带一些防止晕车、晕船和止泻、消炎或通便药。出门在外，生活习惯有所改变，容易引起[便秘](http://www.fx120.net/disease0/bianmi/)，也可因水土不服而出现[腹泻](http://www.fx120.net/disease0/fuxie/)。此外，还要带一些伤湿止痛膏、酒精、药棉、红药水之类物品。过敏体质的老人，要尽量回避有花处，或事先口服扑尔敏、安其敏等药物，以防止发生过敏。经常晕动者，可随身携带晕海宁、非那根或安宁等药，并于行前半小时服用。也可自己用针扎刺内关穴（掌侧腕上二寸正中处），足三里穴（在膝外侧，膝眼正下方三寸处），或自行按摩，或做气功意守此两穴。

（5） 注意饮食合理和卫生。旅游时体力消耗较大，要带足食品，要选易带、营养丰富、新鲜卫生的食品，并宜多吃些水果。旅游时免不了在外面用餐，注意不要吃生冷食品和不清洁的食品。随身带上一些黄连素片或复方新诺明片等，以备急用。

（6） 注意安全。老年人外出旅游要有人陪同，不宜单独外出，确保行走安全。不要爬高，防止发生意外的事故。老年人出游时，行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山时均要结伴而行，相互照料。同时，要精心安排旅程，尽量减少劳累。注意乘车时不要倚窗。老年人出外时，最好带上手杖以防跌倒。一旦跌倒，不要急于扶起，应弄清原因后再作处理。如跌倒在凹凸不平的地面上，可能与道路有关，注意是否骨折；若跌倒在厕所里，可能是由排便引起的晕厥或脑血管意外；如面色苍白，脉搏不清，可能是直立性低血压反应，因此，经简单处理后速送附近医院诊治。

（7） 老年人旅游前宜做一次全面体检，体检合格才能出门旅游。有慢性病的老年人出门要备好应急药物，不可中断原有疾病的治疗。

（8） 旅游时间适度。一般以一星期为宜。这是因为旅游时间过长，体力消耗过多，对身体健康反而不利，这就需要“适可而止”。

2、 老年人意外事故急救措施

（1） 哮喘病忌“背”

老年人发病时，应保持镇静，让患者保持坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持患者呼吸道通畅。若有气管扩张气雾剂，应立即让患者吸入若干次，待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院。如用自行车转运也应采取坐位，避免病人胸腹部受压。

（2） 脑溢血忌“颠”

脑溢血病人发病后，应立即让病人平卧，避免震动，尽可能就近治疗，不宜长途搬运。如果必须搬运，也应尽量保持平稳，减少颠簸，保持头部的稳定，减少震动和摇晃;还应将病人的头歪向一边，便于呕吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息。有条件的应立即敷上冰块，以减轻脑水肿。

（3） 中风忌“慢”

堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通，就已经太晚了。要提高中风治疗效果，就要在发病的第一时间，即发病6小时之内使患者得到治疗，千万不能“坐”失良机。

（4）心脏病忌“动”

如有患心脏病的老人，当其心绞痛发作且伴有大汗、心律不齐、气促时，一要立即呼救120;二要保持病人安静、平卧休息;三要助其含服消心痛或硝酸甘油;四要保持患者的呼吸道通畅。除了病人心脏、呼吸骤停要立即进行复苏抢救以外，其他症状的心脏病患者，不要轻易搬动，等待急救。

（二）儿童安全防范

1、 儿童出行安全防范

（1） 儿童在旅游当中，由于抵抗力与适应新环境能力较差，因此身体出状况的机会也比大人来的多。再加上儿童身心发展尚未成熟，缺乏自我控制和自我照顾能力，且好奇心强、喜于冒险探索，所以亲子同游特别应该注意旅游保健措施，若没有事先准备或携带足够的常备药物，常会令家长十分焦虑。下面罗列出几个儿童旅游常见的问题与注意事项：

（2） 首先、地点的选择方面，避免前往公共卫生条件不佳的国家或地区旅游。即使是前往发达国家，也要事先调查当地正在流行的传染病，检视自己与儿童是否已经接种疫苗，经过仔细评估之后若仍有风险，请在出发前，根据目的国家、旅游方式，接受不同的预防接种。其次、旅游期间所使用的交通工具、居住设备、预计停留时间等都必须事先妥善规划。

（3） 出发前请先与您的小儿科医师讨论，包括儿童的年龄、健康状况、与特殊体质，由医师来作综合性研判，再判断是否适合出国旅游。一般来说，一岁以下的婴儿包括一个月以下的新生儿，免疫力最差，需要在稳定的环境下成长因此并不建议带出国旅游。正在生病中的儿童也不适合出游，最好等到病情稳定之后再做打算。

（4） 儿童在旅游途中，特别容易出现的是上呼吸道感染，症状是发烧、喉咙痛、咳嗽及鼻塞等，多半是在旅游途中经飞沫接触传染引起。一起出游的团员当中若被感染，常常引起集体流行，或在家族成员中彼此亲密接处之下而相互传染，防不胜防。假如不幸于旅游期间，儿童发烧但是并无明显上呼吸道感染症状，家长们也无须惊慌，首先给予充足的睡眠、多休息、多喝温开水，并于发烧38.5度以上才服用退烧药，若发烧时间持续超过二十四小时、全身痉挛、活力明显变差、呕吐、腹泻、或皮肤出现异常红疹等征兆，就必须送医治疗；一旦发现旅游地区有传染病如痲疹、水痘等，要立刻转移或终止旅游。

（5） 腹泻也是令家长感到最麻烦的问题，有些儿童对新环境会有水质、饮食等不适应的问题。旅游途中食物和饮水是最需要慎选的，若旅途中还是不小心发生急性肠胃炎，由于严重而持续的呕吐与腹泻会导致脱水，所以要立即为孩子施予口服电解液补充，儿童的肠壁细胞尚未健全，因此一般成人的运动饮料并不适合儿童服用。降低胃肠道蠕动的药物切莫在没有医师的指示下服用，以免将肠道内有害细菌留置儿童体内的时间拉长，曾有因此而肠子穿孔的个案报告。家长无法处理的腹泻，仍然应该送医急救，找出病因，同时给予静脉电解质液的补充。

（6） 时差对于儿童通常并不构成问题，尤其是五岁之前的儿童，他们的生理周期并不稳定，更没有时差适应的障碍。倒是五岁以上的儿童，因为生理周期已经较为规律，所以跨洲长途旅行会产生时差效应。建议于出发前三天父母和孩子们和一起调整生活步调，提早适应时差，飞机上一整天的时间也是调整时差的好机会。失眠的时候，必要时可按照行前医师指示给予镇静安眠药服用。

（7） 活泼好动是儿童的特征，在途中也经常发生跌倒、骨折、扭伤等运动伤害的情况，运动伤害发生四十八小时内，应给予适当的休息、冰敷、抬高并固定受伤部位，虽然没有致命的危险，但是如果处理不当，会延长复原的时间，如果症状严重，最好回国后前往儿童骨科与复健科处理较为妥当。

（8） 前往热带国家，必须提防热伤害。儿童排汗散热机能不如成年人，对热或高温耐力差，易生热性疾病如热痉挛、热衰竭及中暑。长期暴露在强烈的日光下可能出现头痛、耳鸣、烦躁不安，流失水分和盐分过多会产生昏厥的症状。为了预防热伤害，尽量避免正午外出；为儿童备妥宽松之棉麻夏衣、防护帽、太阳眼镜或保温之羊毛织品冬衣、颈套、手套及毛巾等；烈日下应该戴帽；适当的补充水份与电解质。另外，儿童处于低温的环境下又容易失温。

（9） 皮肤症状在旅游途中也相当常见，包括尿布疹、昆虫叮咬、脓痂疹、疥疮、念珠菌感染等。应注意环境卫生，避免蚊虫叮咬，做好安全防护并随身携带外用药膏备用。

2、 儿童意外事故急救措施：

儿童意外伤害按其轻重可分为以下三类：

（1） 迅速危及生命的如淹溺、触电、雷击、外伤大出血、气管异物、车祸和中毒等。这一类事故必须在现场争分夺秒进行抢救，防止可以避免的死亡。

（2） 另一类意外伤害虽不会顷刻致命，但也十分严重。如各种烧烫伤、骨折、毒蛇咬伤、狗咬伤等，如迟迟不作处理或处理不当，也可造成死亡或终生残疾。

（3） 还有一类是轻微的意外伤害如小刀划破了一个小口，摔破了一点皮，烫起了一个小水泡等，这些可进行简单处理，必要时到医院进行治疗。

儿童意外伤害需要急救处理的是前两类。主要分为下述几种情况：

（1） 抢救生命

首先要注意的是受伤儿童的呼吸、心跳是否正常。如果受伤儿童心跳、呼吸不规律，快要停止或刚刚停止，当务之急就是设法暂时用人为的力量来帮助病儿呼吸，使其恢复自主呼吸，支持病儿心脏正常功能。在常温下，呼吸、心跳完全停止4分钟以上，生命就会岌岌可危;超过10分钟，病儿很难复苏。因此，当病人的呼吸、心跳发生严重障碍时，如果不立即进行急救，等送医院后再救，往往造成不可挽回的后果。心跳、呼吸骤停的急救，简称心肺复苏。心肺复苏通常采用人工胸外按压和口对口人工呼吸法。做人工呼吸时，用手捏住患者鼻子，口对口用力对患者吹气，同时观察患者胸部是否上升，看到患者胸部上升，停止吹气，让患者被动呼出气体，然后再给患者深吹气，成人每分钟14—16次，儿童每分钟20次。最初六七次可快些，以后转为正常速度。

（2） 骨折

万一发生了骨折和关节脱位，千万不要随意地移动或搬动孩子，这可能会引起受伤处进一步的错位，以及血管因压迫而破裂出血。首先要问他受伤的部位是否能够移动，如果他说可以，只是感觉稍微有一点疼，那通常说明受伤并不严重。在这种情况下可以先让孩子选择自己舒服的姿势休息，然后在受伤处盖上一层布，受伤后的24-48个小时内每隔2-3个小时对受伤部位用冰袋进行冷敷，这样可以减轻受伤部位疼痛、出血以及肿胀。但是冷敷的时间以20-30分钟为宜，切不可长时间不间断的冷敷或者直接将冰袋放在皮肤上，那样会造成孩子皮肤的损伤。还可以用弹力绑带压住受伤部位，这可以限制血液和其他液体进一步聚集到伤口，引起更严重的肿胀。另外，还可以用几个枕头将受伤的部位抬高，最好要高于心脏位置，以减少血液聚集到伤处和肿胀程度。如果情况严重，应该马上叫急救车，在急救车到来之前，可以对受伤的部位作一些简单的包扎固定，有利于医生的进一步治疗。

（3） 中毒

万一孩子发生中毒现象，应在第一时间联系急救中心。如果孩子是误食毒物中毒，应立即用软布、一次性毛巾或面巾纸包住手指，取出剩在孩子口中的毒物。同时保持孩子的左侧卧位，这样可以延缓胃内容物的排空，也可保持气道通畅，有利于呕吐物的排出。对于接触毒物中毒的孩子，要立即用肥皂及流动的水冲洗局接触部位，以清除植物的汁液。对于吸入毒物中毒的孩子来说，应立即把孩子带离中毒现场，假如孩子已经失去意识，就要立即按照意外窒息的应急措施进行抢救。

（三）孕妇安全防范

1. 孕妇出行安全防范

孕妇由于肚子里怀有小生命，比一般人所承担的风险更高，因此孕妇旅游牵涉到许多层面的考量，比一般人多了许多限制，这是为了母亲与胎儿的生命安全。

（1) 娠周数是首要考量，旅游医学会表示，怀孕开始的前三个月与后两个月最好避免出国旅行或出远门，怀孕的第四到六个月为最佳旅游时机。怀孕的前三个月，由于胚胎发育并不完全，容易有意外流产的机会，因此也不适合旅游。特别是妊娠三十五周以上接近预产期的孕妇，妇产科医师多半不鼓励这个时期的孕妇上飞机。以往有许多的孕妇曾在飞机上早产的个案报告，因此航空公司规定不准怀孕三十五周以上的孕妇上飞机，孕妇必须缴验医师所开立的预产期证明方能过关。同样的，一些保险公司的条款把孕妇排除在外。

（2) 孕妇时常需要有人照顾，因此不宜一人单独出游，与一群陌生人出游也不恰当，若有丈夫、亲人、或好友全程陪同参与，一方面当身体不适的时候有人可以照顾，二来可以随时调整行程，不但降低旅游的风险，而且有了亲朋好友的陪伴，也可以彼此分享旅游当中的点点滴滴。

（3) 最重要的就是在行程的规划上，务必要考虑到旅游地区医疗照顾的问题，在出发之前就要先评估旅游地点是否有足够的医疗资源，尤其是能否照顾处理产科及新生儿的问题，最好请事先查明当地的紧急医疗照护电话、及最近的妇产科医院地址，避免前往荒郊野外、离岛、或交通不便的地区，这些地区通常没有普及的医疗设施，一但有需要无法立刻送医。

（4) 公共卫生条件差的地区，尤其是蚊、蝇、蟑螂、老鼠等病媒滋生的地区，若已经公告为传染病盛行的国家，千万不可贸然前往。尤其疟疾、黄热病、霍乱、伤寒、鼠疫、痢疾等传染病，对于怀孕妇女的危险性远比对一般人为高，所以避开传染病流行的地区是有必要的。

（5) 高海拔地方，氧气分压不足，一般人容易产生高山症，孕妇尤其需要氧气，因此不适合前往高山旅游。喷射客机爬升到一定高度之后，气压降低，在这气压下动脉血气浓度将下降，对于有贫血的孕妇使可能造成临床症状，尤其是鎌状细胞型贫血患者或带基因者，有特殊体质的孕妇请特别留意。同样的，海底浮潜也需要额外的氧气供应，都不适合孕妇参加。

（6) 饮食的安全是相当重要的，孕妇尤其应该避免吃生冷、没有洗干净、或没有吃过的陌生食物，以免造成旅游当中腹泻不止、消化不良等问题；在挑选食物种类方面，应该避免吃生菜沙拉、来路不明的生水别喝（即使是五星级饭店的水也要问清楚是否为开水）、多吃剥皮的水果（直接连皮吃的水果容易有残留农药或霉菌）、鸡蛋要新鲜而且够熟、鲜奶要确定新鲜未过期、海鲜类食物应该慎选（避免吃生鱼片或生蚝）、每日购买罐装的水是必需的，食物若不确定是否新鲜，应以不食为宜；旅途当中宜多喝水、多吃水果，可防止脱水与便秘。此外、烟、酒、咖啡因都应该避免。

（7) 衣着方面，请根据出发前对于当地气候的预报来挑选衣物，过冷或过热的地区对于孕妇都不合适。一般来说，以穿脱方便的保暖衣物为主，如帽子、外套、围巾等，目的是增加身体对于温度差异的抵抗力，并且预防感冒；炎热的地区，最好携带帽子、防晒油、和润肤乳液；平底鞋比较好；必要时托腹带与弹性袜可减轻腹部与下肢的不适；由于孕妇时常频尿，为了减少上厕所的频次和临时偶发状况的需要，多带一些纸内裤是有必要的。

（8) 住的方面，尽量挑选医疗资源充足、治安良好的国家，旅馆的卫生安全格外重要，最好就在所要参观的名胜古迹、博物馆、美术馆等旅游场所的附近，可以获得充足的睡眠时间。高级饭店多半会附设运动设施、三温暖、和游泳池，请评估身体状况再做决定是否从事饭店所提供的休闲设施。

（9) 行的安全方面，宜选择平稳交通工具，如火车、大型游轮等，容易摇晃造成头晕、呕吐的交通工具宜避免。请切记，坐车、搭飞机请务必要系好安全带，确保腹部的安全，上飞机后注意紧急逃生出口，选择宽敞、且靠近走道的座位，方便上洗手间，因为孕妇容易频尿，而且憋尿容易造成泌尿道的感染，对于孕妇与胎儿来说都没有好处，最好能每小时起身活动十分钟，减少下肢水肿与静脉血栓的机会。不要搭坐机车或快艇，登山、走路也都注意不要太费体力，一切应量力而为。

（10) 旅游活动方面，尽量挑选参访名胜古迹、博物馆、美术馆等静态活动，心旷神怡、心情轻松的风景点有助于胎教，人多拥挤的风景容易得到伤风感冒，宜避免。绝对禁忌运动量太大或从事危险性的活动，很容易造成孕妇体力不堪负荷，导致流产、早产及早期破水。太刺激或危险性高的活动也不可参与，例如：高空弹跳、滑翔翼、云霄飞车、及自由落体等。

（11) 虽然说孕妇尽量避免服用药物，但是许多常备的药物对于孕妇与胎儿来说，已经被证明是安全的，例如：普拿疼类的止痛退烧药、胃肠药当中的制酸剂。若不熟悉安全性，请与您的家庭医师讨论后再做决定。其他外用的药物，例如：优碘、酸痛药膏、OK绷、清凉药膏等，万一吃坏肚子、表皮损伤，或被蚊虫叮咬时都可以派上用场。

（12) 旅游途中，若感觉疲劳应适当休息；若有任何身体不适，如下体出血、腹痛、腹胀、破水等状况发生，应停止旅游，立即就医。此外，如果准妈妈有感冒发烧等症状，也应该尽早去看医生。总之，不要轻忽任何身体上的变化而继续旅行，以避免造成不可挽回的悲剧。若能注意以上各点，相信准妈妈们都能顺利达成此趟旅行，回国后请尽快向您的产科医师报到，再次产检以确定母体和胎儿的健康状况。

2. 孕妇意外事故急救措施

虽然大部分孕妇在生活中都明白要以胎儿为重，一切行动要格外小心，但偶尔会有一些意外情况发生，例如孕妇腿抽筋、阴道出血、早期流产、被动物咬伤等。主要的几种急救措施如下所所述：

（1) 抽筋

为了避免腿部抽筋，需注意不要使腿部的肌肉过度疲劳。不要穿高跟鞋；睡前可对腿和脚进行按摩；平时要多摄入一些含钙及维生素D丰富的食品；适当进行户外活动，接受日光照射；必要时可加服钙剂和维生素D。但需要指出的是，孕妇决不能以小腿是否抽筋作为需要补钙的指标，因为个体对缺钙的耐受值有所差异，所以有些孕妇在钙缺乏时，并没有小腿抽筋的症状。一旦抽筋发生，只要将足趾用力向头侧或用力将足跟下蹬，使踝关节过度屈曲，腓肠肌拉紧，症状便可迅速缓解。

（2) 被动物咬伤

孕妇被动物咬伤后，应及时用肥皂水彻底清洗伤口，再用清水充分冲洗干净，然后用碘酒反复涂擦，扩创而不缝合，最后接种狂犬疫苗。咬伤严重者还应在接种狂犬疫苗前或同时注射抗狂犬血清。一旦发生孕妇被动物咬伤，应立即送往医院救治。

1. 常见及高危项目特别提示

（一）漂流

1、 出于安全考虑，患有精神病、颈椎病、高血压、心脏病、癫痫病、腰椎病、骨折及运动障碍的患者、过量饮酒的游客、孕妇、1.2米以下的儿童，55岁以上老人以及其他被漂流管理人员建议不宜参加的游客，严禁参与漂流活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 漂流是一项全身湿透的水上运动，岸边往往湿滑，漂流前请穿上漂流服或泳装，穿上软底鞋以防滑倒、擦伤脚底。

3、 在整个活动中，务必要听从导游或者工作人员的指示，注意安全。

4、 漂流前请将贵重物品（如相机、手机、首饰、手表、车钥匙、现金等）交寄存处保管，以免遗失或浸水，请保管好寄存柜钥匙。

5、 漂流时，请游客正确穿戴安全帽、救生衣，注意航道引导标志。

6、 漂流艇进入滑道和跳台前，游客务必要正确放置划桨，双手紧抓安全绳，严禁松手严禁站立，坐稳身体，更安全的体验速度的刺激。

7、 漂流过程中，不要过度打水仗，嬉戏；不要进入河道游泳，玩水，以免划伤脚部；不得脱下安全帽和救生衣；不要随意将橡皮艇、安全帽交于他人或随意丢弃。全程禁止离艇玩耍或单独到危险地带，以免发生意外。

8、 为确保您和他人的安全，严禁携带易破碎的玻璃容器和易燃易爆物品进入河道。

9、 漂流属于高风险旅游项目，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加。旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高风险意外险种，酒后禁止参加。漂流前，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。

（二）浮潜

1、 醉酒者、患有耳、鼻疾病、癫痫症、精神病、结核病、糖尿病、肾脏病、心脏病、气喘、高（低）血压等疾病的游客不能从事潜水活动；低于10岁的儿童不能从事潜水活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 游客境外出游的，在自由活动期间，切勿参加非法或未经中国政府核实的当地旅游团体提供的自费项目、行程，以免发生人身伤亡、财产损失、饮食中毒等意外事件。

3、 注意气候状况，阴天、雨天或风较大的天气都不适合浮潜。

4、 浮潜三宝（面镜、呼吸管及蛙鞋）皆不可少。

5、 浮潜时需注意安全，要在指定区域浮潜，并且有教练员或者工作人员的陪同。

6、 在整个活动中，务必要听从导游或者工作人员的指示。

7、 当不自觉进入流区，无论顺流或逆流，请尽速离开，以免因逆流消耗体力或因顺流被带离岸边。为节省体力，以顺流斜角游离为宜。

8、 掌握简易的镜面排水方法，当浮潜中面镜进水时，双手指头用力按住面镜上部镜缘，由鼻子喷气，水便会由面镜下部排出。请先于浅滩处练习。

9、 掌握简易的呼吸管排水方法，当呼吸管进水时，请用力且快速吹气将水排出。另外有些设计较好的呼吸管有排水阀及逆止阀之设计，可有效降低海水进入呼吸管的量，建议最好选择设计较好的呼吸管。

10、 浮潜时间建议不宜过长，以免体力透支。尽量穿戴防水手表，以掌握时间。

11、 万一发生体力不支、漂流或溺水之状况，请务必告诉自己必须冷静，唯有冷静才得以自救并求援。海水浮力大，双腿若能以垂直踩脚踏车动作持续移动，可延长救助时间。

12 当同行伙伴发生紧急状况，请即刻就近求援，并评估自身是否具备救援能力，前往救援时，尽量携带浮具。若两人皆已在深水区域，请务必先行评估自身救援能力，切勿贸然救援。在本身无救援能力之情况下，请以向他人求救为先，并将可提供浮力之器具传予溺水者。

13、 浮潜属于高风险旅游项目，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加。旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高风险意外险种，酒后禁止参加。浮潜前，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。

（三）高原

1、 未获控制的糖尿病患者、各种血液病患者、睡眠中容易出现呼吸暂停的患者、高血压、心脏病、癔病、癫痫、精神分裂症等其他精神性疾病患者、重症感冒、呼吸道感染的患者、以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的患者、7 岁以下的儿童、65岁以上的老年人，肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血的患者，严禁进入高原。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。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。

2、 高原地带海拔高，气压低，含氧量低，易导致人体缺氧。如果您从未进过高原，那么建议您在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。

3、 进入高原途中注意事项：应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。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。进入高原的途中，少做体力活动、不要剧烈活动，避免情绪兴奋。 若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈 咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。

4、 到达高原后注意的事项：刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状，需要正确地保护自己，2～4天后，上述症状一般都会好转或消失；如症状未有好转，请及时在当地就医或者选择返回海拔较低的地区。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。注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）。在整个活动中，务必要听从导游或者工作人员的指示，注意安全。由于在高原地区旅游有发生高原反应的风险，旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高原保险险种。

（四）快艇

1、 严禁携带易燃、易爆、腐蚀性等危及人身安全的物品上快艇。

2、 严重的心脏病、精神病、高血压、高度近视、颈椎病、腰椎病、骨折等疾病患者不能参与快艇活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

3、 每位游客乘坐快艇时必须穿救生衣，找到安全绳。

4、 上艇时不要站在缆绳附近，避免绊倒受伤。

5、 船头颠簸剧烈，老人、儿童不能坐船头，以免发生意外身体伤害。

6、 带小孩的游客，看管好自己的孩子。

7、 在整个活动中，务必要听从导游或者工作人员的指示，注意安全。

8、 乘搭快艇时，不要集中在快艇的一侧，以免快艇失去平衡。严禁在快艇内走动，头、 手不要放在快艇的边缘外，以免被碰撞及发生其它意外。

9、 果壳等废物请放入垃圾箱内，不要抛入湖中。

10、 参与快艇活动者在途中未经许可不得离艇下水。

11、 必须穿戴救生衣，如发生翻艇落水，不必惊慌，救生衣能保证了您的安全，请积极配合驾驶员的救护措施。

12、 在整个活动中，同船人员要团结、友爱、互助，在紧张刺激、快乐安全中度过全程。

13、 快艇属于高风险旅游项目，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加。旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高风险意外险种，酒后禁止参加。乘坐快艇前，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。

（五）潜水

1、 醉酒者、患有耳、鼻疾病、癫痫症、精神病、结核病、糖尿病、肾脏病、心脏病、气喘、高（低）血压等疾病的游客不能从事潜水活动；低于10岁的儿童不能从事潜水活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 遵守二人同行的原则，避免单独潜水，要紧跟教练，在指定区域潜水。

3、 不要使用耳塞，在耳内感到疼痛前，须使耳压平衡，学会做反压。潜水时因为水的压力，在下潜到一定深度的时候会觉得耳朵疼痛，做了反压，即无疼感。

4、 为确保您的安全，请调整潜水衣的浮力，一定要穿配救生衣。务必要把面罩内的水清除干净，以免发生窒息；不要做超呼吸的动作，以免体力不支。

5、 眼睛近视的游客可选择相同近视度的潜水镜。

6、 在完全离水上岸后再去掉蛙鞋，面罩，呼吸管。

7、 不可尝试超越个人身体所能承受的深度限制。

8、 潜水时须掌握的几种手势语言：OK、注意(物体)方向、下潜、上升、空气要没了（在残压计为30kg/cm平方时就应该使用）、给我空气。

9、 潜水属于高风险旅游项目，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加。旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高风险意外险种，酒后禁止参加。潜水前，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。

（六）滑冰

1、 初学滑冰者最好能找一位技术较熟练的同伴指导，等掌握要领后再单独到跑道内滑行。

2、 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。

3、 热身运动别忘做。准备活动能提高中枢神经系统的共奋性，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。

4、 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。

5、 上冰前先要佩戴护肘、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，不要追逐打闹，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，属正常现象，几次练习后，这种感觉会自然消失。

6、 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，这样就可以避免或减轻摔伤。

7、 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。

8、 出发前要带些必备药品。如有感冒可服些清热感冒冲剂、板蓝根冲剂；一旦不慎扭伤关节可外用好的块、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。

（七）驾驶

1、 需要妥善准备。这将减少注意力分散,帮助避免事故和减小压力。

2、 驾车前,了解并熟悉方向。

3、 给您自己足够的时间。时间是很好的压力消除剂。

4、 如您将要付费，把钱放在手可以够得到的地方。

5、 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。

6、 系好安全带。

7、 如可能，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。

8、 在车上放急救包和路上应急包可提供更多保护。

（八）滑雪

1、 注意天气预报，避开大风天、暴雪天等恶劣天气。

2、 出于安全考虑，患有精神病、颈椎病、高血压、心脏病、癫痫病、腰椎病、骨折及运动障碍的患者、过量饮酒的游客、孕妇、1.2米以下的儿童, 55岁以上老人, 以及其他被滑雪管理人员建议不宜参加的游客，严禁参与滑雪活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

3、 滑雪是较为复杂的运动，滑雪前要做一些简单的准备活动及热身运动，避免受伤。

4、 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。

5、 应仔细了解雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向。滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本就来不及做出反应，这一点对初学者尤为重要。

6、 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，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，待辨明情况后才可前进。

7、 在整个活动中，务必要听从导游或者工作人员的指示，注意安全。

8、 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。

9、 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，真发生意外时，一个人现场施救，另一个人求援，以免出事后既无人知晓，又无人救援。如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。

10、 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。

11、 视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪，如果跌倒后隐形眼镜掉落，找回来的可能性几乎不存在。尽量配戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。

12、 出发前学习一些基本的保健知识和自救、急救常识：滑雪时注意保暖，易冻伤的部位是手指、脚、耳、鼻尖、生殖器，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温；容易发生的创伤是手指、膝部挫伤，易发生的疾病是胃疼、腹疼、雪盲；滑雪时跌倒，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。

13、 滑雪属于高风险旅游项目，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加。旅行社在此特别提醒，建议旅游者投保高风险意外险种，酒后禁止参加。滑雪前，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动。

（九）高空

1、 高空游玩项目具有惊险性、刺激性，游客一定要根据自己的身体条件选择游玩，身体状况及精神状况不能适应刺激性项目不宜参加，对患有恐高症、心脏病、高血压、贫血、 颈椎疾病者、精神病患者，孕妇、高龄老人、儿童和酒后游客不宜参加。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 热气球飞行最好的时间是在日出后两小时内或日落前两小时，因为该时段气流最为稳定。风大的季节不适宜飞热气球。为安全考虑请穿着棉质面料的服装和运动鞋，不宜穿裙装、高跟鞋、凉鞋等；为防止灼伤，一定要身着长衣长裤，佩戴棉质帽子，注意防寒。

3、 热气球的结构很特殊，即使出现突然熄火的现象，热气球也不会急速下降，而是非常缓慢地降落到地面。这种情况下，热气球的降落速度也不会超过5.5米/秒，比降落伞的正常下降速度还慢。乘坐者不慌张，听从飞行员的指挥，安心等热气球自然降落。

4、 滑翔初学者的练习，应避免在山坡，最好是在没有障碍物，宽广的平地上等安全区域练习比较好。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。滑翔伞型不要任意改造，制造商对其所贩卖的伞型有所改造的话，会由其自己的试飞员来做试验。

5、 务必在进行上述活动前检查装备是否完好及穿戴整齐。

（十）骑马

1、 骑马前要仔细听从马倌的讲解及安排。出于安全考虑，患有精神病、颈椎病、高血压、心脏病、癫痫病、腰椎病、骨折及运动障碍的患者、过量饮酒的游客、孕妇，60岁以上身体状况不佳的老人以及其他被管理人员建议不宜参加的游客，严禁参与骑马活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 不要打着太阳伞进入马场，接近马时不要做剧烈或夸张的动作，接近马时要从马的左前方慢慢自然靠近马匹，否则容易使马受惊；也不要从马的右侧或后方接近马，更不要站在马的屁股后面，这些位置极容易被马踢到。

3、 骑马必须佩戴头盔，为安全考虑最好穿紧凑的衣服和鞋子，鞋子最好是长筒鞋或运动鞋，防止脚踝被磨破；衣服、帽子和围巾要穿紧扎好，避免被风吹起吓惊马匹。

4、 接近马宜从马的左前方向，动作避免剧烈。剧烈的动作会使马受惊。

5、 骑马时不要在马背上作剧烈的动作或互递东西，最好不要中途下马；不要在马上脱换衣服，尤其是鲜艳的衣服；前脚掌踩好马镫，千万不要把整只脚都伸到马镫里，否则容易把脚让马镫套住，挣脱不了，受到伤害。

6、 只要您在马上，无论何种情况，都要抓紧马缰绳，因为马随时会因各种原因突然惊跑，如果你抓紧了马缰绳，就不会摔下来。

7、 下马时应该先将左脚从马镫中向外撤到脚的前部，然后左手紧握马缰，抬右腿翻身下马，下马后的姿势应该和上马前的姿势相同。下马时一定要先确认左脚可以脱开蹬时再下马。

8、 不要在林区边缘赛马和快跑，一旦马受惊或驾御失控，就会窜入树林，情形很危险。

9、 不要在马上脱换衣服，尤其是鲜艳衣服，马容易眼生，你换衣服时马受惊跑动对您来说非常危险；不要随意拍打马儿，不要有突然性的动作让马受惊。

10、 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。

（十一）登山

1、 登山项目需要具备较好的身体素质，登山前建议做全面身体检查，以免发生意外。平时即锻炼体能，培养登山技能，并多吸收野外活动知识。出于安全考虑，患有精神病、颈椎病、高血压、心脏病、癫痫病、腰椎病、骨折及运动障碍的患者、过量饮酒的游客、孕妇，60岁以上身体状况不佳的老人以及其他被管理人员建议不宜参加的游客，严禁参与登山活动。如确需游览，除随身携带救急药品外，还应有亲人及医护人员陪同。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。

2、 提前做好行程计划，并将行程告知家人。服从领队或向导人员的指导，并遵守团体一切规定。

3、 活动前应注意气象动态，查明路况，对山上的气候特点有所了解。带好衣物早晚御寒，防止感冒。登山时如发生恶劣气候、缺粮或发病等山难事件时，应即利用无线电与当地警察机关联系，以立即救援。

4、 登山初行稍慢，调整步伐，逐渐增力速度，但不宜太快，中途休息不可太久，休息时不要坐在潮湿的地上和风口处。切勿让身体及衣物受潮，以免体温散失。在面临危机、疲劳等压力时，维持体温是首要之务，并应随时注意自己及队友的心理变化，设法维持情绪的平衡。

5、 要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。

6、 登山时不必求进度，更不宜互相比赛，须量力而行，适可而止，宁可把登山的时间放宽些，也不要急于求成，尽量避免意外事故的发生。向上攀登时，在每一步中都有意增添一些弹跳动作。下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。

7、 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。

（十二）攀岩、过山车

1、 攀岩签应活动关节、放松肌肉，避免拉伤。穿着略宽松的衣裤，不妨碍攀岩即可。鞋子尽量选择专业登山鞋，如果您没有准备专业的登山鞋，也可以选择一双薄底的运动鞋。

2、 如果您是初学者，请从简单的开始，可以请求在场的工作人员指导。

3、 攀岩时请务必挂好安全绳，绳索的长度和硬度要核实，使用前请仔细检查一遍。

4、 攀岩过程中要记住戴好安全头盔，可以防止碰撞，可以保护头部，也可以防止被落石击伤，出现事故；戴好手套，可以更好保护手部，防止掉落，产生巨大的摩擦力，使手部受伤，发生更严重危险。

5、 请不要远离现场工作人员视线独自攀岩。攀岩活动尽量结伴而行。

6、 攀岩时注意两腿外旋,大脚趾内侧贴近岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心,在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下,要灵活运用。膝部不要接触岩石面,否则会影响到脚的支撑和身体平衡,甚至会造成滑脱而使膝部受伤。

7、 每当过山车及碰碰车往前后、左右走动，或改变方向转动，以及在高速加速后突然减速之际，都会为身体带来巨大的冲击力，容易扭伤颈部。此外身体在往前方、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。严重损害神经的话，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，游戏时头和颈最好贴紧头垫，不要乱动。

（十三）温泉

1、 温泉区为温水区，周围湿滑，请小心地滑，谨防着凉，小心台阶，注意安全。

2、 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。

3、 温泉区内严禁拍照。

4、 浸泡温泉须着泳衣、泳裤，严禁穿内裤、短裤、便服者下池浸泡。

5、 温泉区为无烟区。吸烟者请到指定地点吸烟。

6、 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，并与工作人员联系。

7、 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。

8、 饮酒者、身体过敏者不适宜泡温泉。

9、 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。

（十四）沙漠四驱车、野外攀山四驱车

1. 喝足水，带足水，不要在烈日下行动。沙漠里一定要逐渐适应节奏，要频繁喝水或其他流体，有规律的进食，每次应少吃，不要饮用酒精类饮料，以免抗热能力降低。

2. 动身前一定要通告自己的前进路线。

3. 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，这样会使四丧轮子被深深陷沙子中，甚至会导致离合器烧死或半轰断裂等事故。

4. 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。

（十五）水面活动

1、 对于旅行社安排行程以外的各种水上活动，参加前应谨慎评估其安全性及自身的身体状况。

2、 在下海游玩前密切注意当地海滩公布的公告及警示：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、 参加水上活动宜结伴同行，如发现落单应尽速赶上同伴，如教练或船员要独自将您带离，应拒绝并告知导游或领队，要了解活动场地是否合法及器材的使用操作，浮潜装备不能替代游泳能力，不会游泳者，请小心尝试并注意同伴的状态。

4、 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。

5、 参加外岛的活动行程，请严格遵守穿救生衣的规定，并应全程穿着，如船家未提供救生衣，则应主动要求。

6、 乘坐游艇及水上摩托车，不能跨越安全海域，泳客亦不能在水上摩托车、块艇、拖曳伞等水上活动范围区内游泳。水上摩托车常是驾驶员与旅客共乘一辆，正常的碰撞是无可避免，但如发现异常状况请马上告知导游或领队。

7、 注意活动区域的安全标示、救援设备及救生人员设置地点。

8、 应注意自己的身体状况，有心脏病、高血压、感冒、发烧、醉酒及饭后，不参加水上活动及浮潜，感觉身体疲倦、寒冷时，应立即离水上岸。

9、 避免长时间浸在水中及曝晒在阳光下，亦不能长时间闭气潜水造成晕眩导致溺毙；潜入水里时不使用耳塞，因压力会使耳塞冲击耳膜造成伤害。浮潜时切勿以头部先入水，并应携带漂浮装备。

10、 乘坐游艇前宜先了解游艇的载客量，如有超载应拒绝，搭乘时不集中于甲板一方，以免船身失去平衡。要注意了解救生设备的存放位置和掌握其使用方法。

11、 温泉水含有多种矿物元素，可强身健体，但一般不宜长时间浸泡；患心脏病、高血压等疾病或体弱多病者以及酗酒者切勿浸浴；请留意浴区相关温泉告示，正确浸浴。

12、 旅游者在下水前要做好准备活动，以防抽筋。

13、 旅游者在湖泊、海岸欣赏风光时，注意足下安全。

14、 不会游泳的人最好不要参加游泳，要下水的应有人陪同，并备有救生圈。

（十六）体验竞技性体育项目

竞技体育亦称竞技运动，是体育的重要组成部分，它是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩，夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

1、 注意衣着防止感冒。锻炼时一般出汗较多，稍不注意就有着凉感冒的危险。

2、 及时补水防止秋燥。从潮湿闷热的夏季进入秋天，一下子气候干燥起来，温度下降低不少，人体内容易积一些燥热，而秋季空气湿度减少，容易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状。再加上运动时损失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以，运动后一定要多喝开水，多吃水果，防止咽喉肿痛。

3、 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，因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，严重影响日常的生活，锻炼反而成了一种伤害。

4、 循序渐进切忌过猛。有的人觉得运动量大身体才能练好，抵抗力强，其实不然，运动跟吃吃饭睡觉一样，都是适度才好。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到放松舒适，这就是效果好的标准。相反，如果锻炼后十分疲劳，休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，那表示您的运动量可能过大了，下一次运动时一定要减少运动量。

5、 由于人的肌肉和韧带在秋季气温开始下降的环境中容易反射性地引起血管收缩，关节生理活动度减小，因而容易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此，每次运动中都要注意运动的方法，除了做好充分的准备活动外，运动的幅度、强度都要重视，不要勉强自己做一些高难度的动作。

6、 刚吃过饭不宜运动。如果饭后立即上体育课，是不利于健康的。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。

（十七）野外探险

1、 不要在沼泽旁驻扎宿营。

2、 一定使用蚊帐。

3、 少脱衣服。

4、 搭起的床离地至少1米。

5、 点燃的香烟，可使许多咬住皮肉的虫子松口。

6、 毒蛇咬伤后先扎止血带，后排毒。若手足部被咬伤引起肿胀时，上肢者穿刺到八邪穴，即4只手指指缝之间。下肢者穿刺八风穴，即4只脚趾缝之间。以加速排毒，加速退肿。穿刺方法：用钝针头粗针平刺直入2厘米。

7、 雪地遇险，不可用雪擦冶伤的肢体，也不可按摩。

8、 沙漠遇险，要挖沙坑，昼伏夜行，想办法积聚晨露。

9、 旅游装备用品应根据实际需要选择携带。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。以下列出普通野外探险旅游用品。选购时以短小精巧为原则。

1) 帐篷。

主体、附件、缆绳、铁钉、铁锤、木锤、铲子、锯子、其他。

2) 光热用品。

燃用油、火柴、蜡烛、打火机、手电筒、蓄电灯、电池。搜寻和营救人员能从很近的距离看到手电筒的亮光。它们是引起营救人员注意你自己的最好办法，且方便随身携带。如果你生火有麻烦的话，手电筒可就能帮上你的大忙。

3) 寝具。

睡袋、垫子、毛毯、其他。

4) 炊事用品。

锅、炉、盆、碗、勺、桶、刀、铲、杯、叉、筷、壶。

5) 食物。

主食、调料、飢料。

6) 个人用品。

背囊、副囊、背包、外套、内衣、帽子、袜子、靴子、拖鞋、手套、雨具、牙膏、牙刷、香皂、笔记本、地图、指南针、现金、信用卡、相机、手表、驾照、身份证、通讯工具。

7) 急救箱等医药用品。

唇膏、防晒品、创口贴、止痛药、消食片、感冒药、消毒药、棉、纱布、风油精、酒精，带上一些速凝血（Quick Clot）或速止血药来处理严重出血，再带上镊子、针线、抗菌素膏、防晒霜和任何你需要的特别药品，以备急用。

8) 口哨。

当你在森林里迷路时，口哨是帮助你发出信号的最好工具。定期性地吹口哨所需的能量比叫喊少得多，而且高音调的口哨声传播距离更进。

9) 塑料垃圾袋。

塑料垃圾袋又薄又轻，可用途很多。你可以把它们用作盛装雨水的容器，或截3个洞当成临时性的雨布，它还可当作庇护所的防风布。

（十八）游乐场高刺激机动游戏

1、 到游乐设施的控制室去看一下有没有专门机构颁发的《安全检验合格证》，不要乘坐无使用登记证、定期检验合格报告，以及未标注安全注意事项和警示标志的游乐设施。

2、 在游玩前，注意看一看游乐设施的“游客须知”，并严格遵守。

3、 服从工作人员的指挥。

4、 儿童在游乐场所玩耍时要有成人陪伴，发现不安全因素要及时防范、消除。

5、 像过山车这样的游戏，往往在短时间内发生急剧的下沉、转弯，甚至冲撞，过程非常剧烈，人们在尽兴的同时，可以影响头颈部血液回流，导致眼部血液循环障碍，导致眼压升高或眼内血管破裂，可能会对青光眼患者产生严重影响，而对于高度近视患者，在进行这类剧烈活动时，不但容易使眼球的压力产生发化，严重者甚至会引起视网膜脱落，产生严重后果。

6、 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，如果本来就体质虚弱再加上乘坐刺激型游乐机更易出现问题，需要特别注意。

（十九）动物相关活动

1、 请勿穿着拖鞋、凉鞋或赤脚牵动物，以免被其足蹄踩伤，尤其是转弯时要特别注意。

2、 上来时脚尖内蹬，下来时先左脚脚尖内蹬，然后松开右脚，然后下来。上下时脚尖内蹬很重要，一旦动物受惊或拒乘而跑开，人至多摔一跤，如果全脚套在蹬内，就会拖蹬，这是非常危险的。

3、 不要在林区边缘骑动物和快跑，一旦动物受惊或驾御失控，就会窜入树林，情形很危险。

4、 注意路面：打过铁掌的动物在水泥路上容易打滑。乱石子路，高低不平的路面都要小心，不要奔跑，否则容易损伤动物足蹄，并造成失蹄等人身伤害。

5、 照顾同伴：留心同伴的骑乘情况。保持动物和动物的距离，不要撞到同伴。

1. 文明旅游

《中国公民国内旅游文明行为公约》强调“营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益”。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：

1、 维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。

2、 遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公共场所高声交谈。

3、 保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。

4、 保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。

5、 爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公共设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。

6、 尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习惯。

7、 讲究以礼带人。衣着整洁得体，不在公共场所坦胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。

8、 提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。

**本人已详细阅读了《同程旅游安全告知书》，并理解并同意遵照其执行，并将告知实际出游人阅读并遵守其规定。对本人或实际出游人未能遵守风险告知事项，未能采取积极主动措施防范风险所造成的损害，本人及实际出游人将自行承担责任。**

预订人：