

旅游安全手册

一、旅游安全常识

- 1、在出行前应了解目的地的基本信息，包括气候变化、风土人情、政治及治安状况、出入境相关规定、传染病疫情等，对可能发生的问题采取预防措施，并自觉遵守《中国公民旅游文明行为公约》，爱护公共设施，不大声喧哗，不乱刻乱画，不乱丢垃圾，不随地吐痰，注意自己的言行举止，文明出行。
- 2、证件及签证：出行前应确认证件有效期及空白页符合目的地规定，及时办理目的地要求的入境材料，并妥善保管避免遗失；若不幸遗失必须到当地警察局挂失，办理护照遗失证明。切勿从事与签证不符的行为，切勿逾期停留，如不慎逾期，请与中国使领馆联系，按照官方建议方式妥善处理。
- 3、现金：尽量避免携带大额现金出行，建议使用在线支付工具或使用银行卡。如必须携带大额现金，记得做好安全防范，出入境时按规定向海关申报，并注意目的地的外汇限制。
- 4、保险：建议结合自身状况及行程规划，购买必要的人身意外和医疗方面等保险，并将购买保险的情况及时告知家人。
- 5、饮食：尽量在合法正规、卫生环境较好的餐厅用餐，购买路边摊食物时注意卫生，不购买无证小商贩提供的食品。不吃未彻底煮熟的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜，不喝不干净的生水等。吃海鲜时应尽量选择鲜活的并仔细清理干净。
- 6、住宿：酒店应配备消防设施、火灾探测系统，具有应急指示灯和应急逃生通道。进入房间后应注意关门、锁门，检查房内设施是否完好。如有陌生人敲门不应开门，更不应让陌生人进入房间。进入卫生间应注意防滑，正确使用电器。
- 7、交通：选择正规且有资质的交通工具出行，优先选择飞机、火车、公共汽车等，车内应备有紧急逃生设施，如灭火器、安全锤等。乘坐游览车时，不要坐第一排的工作人员专座，避免意外发生时保险不予生效给付。乘坐水上交通工具时，需全程穿好救生衣。
- 8、游览：慎重选择参加刺激性、危险性的活动项目，如漂流、潜水等户外活动或跳伞、蹦极等极限运动。参加时，必须仔细查看注意事项与相关紧急，结合自身情况量力而为，提高自我保护意识，服从工作人员的指挥及安排。
- 9、购物：交易之前请注意退换货规则，交易完成后记得索取发票或小票。如用信用卡支付，尽量不让信用卡离开视线。
- 10、重要信息：旅游时应谨记重要联系人的联系方式，建议抄录在小本上随身携带。若您在境外遇到问题需要救助，可以就近联系中国驻外使领馆，使领馆将在职责范围内向您提供领事保护。外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话：+86-10-12308 或 +86-10-59913991。若您在境内可参考电话：交通事故报警：122 或 110，急救中心：120，火灾消防：119。

二、高风险旅游项目提示

1、户外

(1) 租车：

确认车辆后，建议试驾检查车况，调整座椅、镜子、方向盘，弄清所有操作系统，如灯、雨刷、车窗和空调等，并仔细核对费用。驾车时，全程系好安全带；如需接听电话，请记得使用免提或先将车停靠路边后再接听。

如发生交通事故，应立即停车，按规定拉紧手制动，切断电源，开启危险报警闪光灯，建议在车后按规定设置危险警告标志，及时报案。在交通警察来之前待在事故现场附近的安全地点，保留现场的原始状态。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。

(2) 滑雪、雪上电单车、雪橇

注意天气预报，最好避开大风天，做好保暖措施，佩戴专业的滑雪眼镜。初到雪场时应先了解雪场的大概情况，记住地图上雪场设施的分布位置，认清警示标志，严格遵守雪场的有关安全管理的规定。

注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。事先要仔细检查滑雪板、滑雪杖以及电单车。

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。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，最好三人以上结伴而行

(3) 赛车、越野、冲沙

赛车：驾驶者必须服从工作人员的统一指挥，为确保安全，驾驶者必须戴好头盔，系好安全带，长发人士必须将头发保护在头盔内，车辆因故障停在赛道中，严禁擅自下车，请举手示意，由工作人员帮助解决，结束行驶时，请减速后缓慢驶入停车区，防止碰撞前方车辆。未经工作人员提示前严禁下车，以防后续车辆追撞。

越野：越野前检车车辆的性能和操作，驾驶过程中遇到弯道，越野车更加容易出现侧滑或者是侧翻，可进行预见性减速，让你有充足的时间让刹车生效。

冲沙：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。由于过度暴露在沙漠酷暑下而引起的疾病包括：热痉挛、中暑。症状是逐渐变得严重的，从腹部抽筋和肌肉痉挛到恶心、晕眩、头痛、虚弱、发冷、皮肤湿冷到意识模糊或者失去知觉，皮肤发热发干，不出汗。如果一旦出现热休克，则需要避开日晒、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。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入沙中，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。

(4) 真枪体验、射箭

真枪体验：无论枪内有无子弹，都不得将枪口对人或持枪开玩笑。枪械出现故障，射击人员不得将枪拿起，不得随意摆弄，遇有故障时不得改变枪口朝向，将枪放下，待现场专业人员排除故障后，方可继续射击，方向不得超出安全射界。

射箭：使用射箭器材前请认真阅读说明书，要在守法的前提下正确使用。在射箭时，选手必须要配戴护具，采取一些保护措施。放箭时不得对着人、门窗、动物等射箭。未成年人要在家长的监护下使用弓箭。使用反曲弓等射箭器材之前，一定确保所有部件已安装妥当、牢固，否则容易造成人员、弓具损失。

(5) 滑冰、滑草

滑冰：要选择安全的场地，在自然结冰的湖泊、江河、水塘滑冰，应选择冰冻结实，没有冰窟窿、烈锋的冰面，要尽量在距离岸边较近的地方。初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰，以免冰面断裂而发生事故。

初学者滑冰，不可性急莽撞，学习应循序渐进，特别要注意保持身体重心平衡，避免向后摔倒而摔坏腰椎和后脑，在滑冰人多时，要注意力集中，避免相撞，结冰的季节，天气十分寒冷，滑冰时要戴好帽子、手套，注意保暖，防止感冒和身体暴露的部分发生冻伤。

滑冰的时间不可过长，在寒冷的环境里活动，身体的热量损失较大。在休息时，应穿好防寒外衣，同时解开冰鞋鞋带，活动脚步，使血液流通，这样能够防止生冻疮。

滑草：当滑草者的技术水平达到能安全地停住，并能避开滑草道上的障碍物和其他滑草者时，才能去较高等级的相应草道滑草。若停留休息时，要停在滑草道边上，并要充分注意并避开从上面滑下来的人，重新进入草道时也如此。滑草时，勿在草道中间停留，以免被上方下来的滑草者冲撞，造成人身伤害。同时，后面的滑草者不得冲撞前方的滑草者，因此产生的伤害责任将由撞人者承担。摔倒后不要随意挣扎，尽量迅速降低重心向后

坐。一般情况下，可以举手和双臂，屈身，任其向下滑动，要避免头部朝下，更要避免翻滚。

(6) 攀岩、登山、丛林飞跃

攀岩：攀岩前要换上适当的衣服，不得佩戴手链、手表、戒指等饰物活动关节，放松肌肉，调节心理，使自己处于灵活的状态，攀岩时要依靠冷静的判断力、坚强的意志，通过四肢的协调，保持有三点贴稳岩壁，保持身体的重心落在前脚掌，减轻手指和手臂的负担，登顶下落要注意配合下落趋势，适当的用脚支撑，避免擦伤。

登山：关注气象动态，查明路况，准备装备及粮食，并做好检查。登山途中注意各种景观特征，休息时核对地图，了解自己的方位和地点，如在登山途中出现气候不佳或是下雨等问题，应提前下山。看风景时，应停下脚步，勿边走边看。

丛林飞跃：着装要尽量简洁、合身，女士不要穿裙子，鞋子以运动鞋和球鞋为佳。参与项目过程中听从专业指导建议。

(7) 过山车、跳楼机

过山车& 跳楼机：在游玩前，务必阅读游乐设施的安全提示内容；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。

(8) 索道

严禁心脏病、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。严禁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。

(9) 高原游

患有心脏病、高血压、哮喘病、重感冒患者请勿到高原地区旅游，健康人如要到高原旅游，请带好有关防治感冒、晕车和防、抗高山反应的药物（行前服用红景天或相关防、抗高原反应的保健药品）。

高原地区紫外线较强，带好防晒，且日夜温差较大，要带好防寒衣物，同时要尊重高原民族的风俗礼节。

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。

(10) 体育竞技类项目

注意预防感冒，锻炼时一般出汗较多，可在运动完后换上干爽衣服或添加外套防止受凉感冒。运动后可多补充水分，吃点水果，防止咽喉肿痛。运动前应做一些暖身及拉伸运动，运动量要循序渐进，切忌过猛。吃饭后 2 小时内不宜运动，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。

2、高空

(1) 热气球、高空跳伞、滑翔跳伞、滑翔伞、动力伞、滑翔机

热气球：最佳飞行时间是日出和日落的 1~2 小时之前，因为在这段时间气流、风速相对稳定。热气球飞行对风速的要求也比较高，普遍的风速标准在 6 米/秒以下，基本上等于三级风，人体感觉风力轻微，如果风速过大对安全飞行不利。旅游观光，要把安全放在第一位，天气不适合热气球飞行时，最好放弃该项目。

跳伞：要关注自身身体素质是否符合跳伞条件，在跳伞之前还应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。

滑翔伞：项目之前，要先了解飞行场地和当地气流形态，认识不同季节所产生不同的气流形态，以确保飞行安全。春夏季时，须提防天气的快速转变，积雨云的靠近与雷击感电的危险。冬季时，须注意东北季风快速行进的锋面所造成的风速瞬间增强。

(2) 蹦极

蹦极：应事先做好热身运动，检查好身上所有设备，着装要尽量简洁、合身，不要穿容易飞散或是兜风的服装，女士不穿裙子，饮酒后不能参加蹦极活动，有心血管病史的人不能参加蹦极活动，高度近视的人不建议参加蹦极活动。

(3) 直升机

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。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，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、水上

(1) 快船、快艇、摩托艇

快船、快艇：心脏病、高血压患者、孕妇、老人、幼龄儿童请不要乘快艇和快船。

游客必须在工作人员的引导下排队登艇，在观海平台和浮动码头上应注意安全，以免失足落海，上下引桥台阶时要小心，六十周岁以上老人和十周岁以下儿童应由成年人陪同乘艇。

禁止在码头和船艇上吸烟，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，则应主动要求或拒绝登船。游客戏水时，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。

摩托艇：上艇后穿好救生衣和安全帽，把一开关绳系在手腕上，万一身体甩离艇体，摩托艇会自动关机，不至于伤人。两艇高速对驶时，与陆地开车靠右行驶一样，应该靠右避让，在驾驶过程中不要离开海岸太远，年龄未满 16 周岁或年龄超 60 岁，患有心脏病、高血压最好不要驾驶，不得相互追逐竞赛。

(2) 漂流

患有严重的心脏病、精神病、高血压、高度近视等疾病患者，孕妇、残疾人、65 岁以上老人、14 岁以下儿童都不宜参与。

漂流时最好穿短裤凉鞋，女生不要穿裙子，另外最好携带一套干净舒服的衣服准备下船时更换，全称应正确穿着救生衣。

现金、手机、相机、手表等贵重物品应寄存，不带去漂流；带眼镜的游客须将眼睛取下或用橡皮筋固定好。

通过险滩时应紧抓安全绳，收紧双脚，身体向船体中央倾斜；在下急流时，艇具请与艇身保持平衡，并抓住艇身内侧的扶手，后面一位身子略向后倾，双人保证艇身平衡并与河道平行，顺流而下。若遇翻船，不要慌张，

要沉着冷静，尽快浮出水面避免呛水。

水上不要做危险动作，不自作主张随便下船、不互相打闹、不主动去抓水中的漂浮物和岸边的草木石头。

(3) 冲浪、拖伞、风帆

冲浪：携带冲浪板行走时要注意转弯的地方，避免磕撞；放在地上时要轻放；风大时，摆在沙地上要用沙子盖在冲浪板上，避免被风吹走。手上拿着冲浪板的角度要成直线，千万不可把浪板放在身体前面，防止海浪撞击浪板打到自己的身体。

下水前要检查装备，请注意下水前要检查装备，蜡块打过、安全绳、救生衣检查好，暖身运动做二十分钟后，方可下海冲浪。

冲浪时要避免冲浪板直接冲击到石头上，冲浪板由外海冲回岸边距离水深约 30 公分时，请立即下板，冲浪板跟海浪在撞击的时候，千万不可用手去拉安全脚绳和冲浪板，以免手被拉伤。冲浪时要注意每个冲浪者的距离，请保持二个冲浪板的长度。冲浪时要注意人身安全，冲浪最好的浪形以中间崩溃往两边斜面推进的海浪最好；最危险且最不好的浪是以一排涌起瞬间崩溃的海浪。

冲浪时看到水母或是被水母咬到，请赶快上岸休息。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。

冲浪手一定要遵守冲浪起乘规则，一个人一个浪，谁最靠近浪壁起乘点第一优先站起来，此时在旁边竞争的冲浪手迅速刹车或抽板停止冲浪。初学冲浪手要加强手部划水训练、体能训练、脚部训练、水中前滚翻憋气训练。

(4) 潜水、船宿

孕妇，老人，10 岁以下儿童，高血压、糖尿病、耳朵，鼻子，气管或者心脏病特殊疾病患者以及近期内患有疾病或者进行手术者，不建议参加。

潜水前检查好器材，为确保安全，潜水运动规定必须两人一组进行。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。船宿时尊重当地文化和民俗。

三、自然灾害注意事项

1、台风

出行前，应及时了解目的地的天气情况，了解台风预警情况，若台风预警等级很高，建议取消出行。

到达目的地后，向酒店或当地人了解天气情况和台风应对措施，熟悉撤离路线。若遇到连续降雨、大风等天气应减少外出，关紧门窗。

准备救援包，包括手电筒、电池、瓶装水、简单干粮及药品等。

在户外收到台风警报时，应尽量向地势较高的安全区域撤离，远离海边及地势低洼地区；在移动过程中注意保护头部，避免高空坠物，尽量避免积水路段，以防遇到打开的排水沟、裸露的电线等危险。

2、地震

地震发生时，应及时确保自身安全，切莫惊慌。若身处室内，因先注意逃生路线是否畅通，可打开房门以防变形无法逃生，勿贪恋财物，勿搭乘电梯，迅速移动到室外的空旷地点；若无法逃出至室外，应选择室内坚固的家具下或房柱下躲避，远离易碎品，如镜子、玻璃、瓷器等，用衣物蒙住口鼻，不要尖叫，避免吸入灰尘。敲击管道、墙壁，以便救援人员发现。若身处室外，可将身边柔软的物品顶在头上或用手护住头部，迅速移到空旷地点，远离大楼、广告牌、霓虹灯、红绿灯、电线杆等可能造成砸伤的物品。

确保自己和同伴安全后，联系救援组织或使领馆以获得处理方案及帮助。

3、海啸

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。

4、暴风雪/雨

尽可能的待在室内，减少外出，谨慎使用电器，严防触电。出行交通方式可能会受影响，要服从相关人员的安排，及时取消或调整出行计划。做好防寒保暖准备，储备足够的食物和水。

5、火山爆发

出行前，可以登录当地火山检测部门网站了解预警信息，如果预警级别比较高，建议取消行程。

到达目的地后，向酒店或当地人了解当地的预警机制、相关信息的通知渠道，并熟悉当地的疏散程序及路线；制定家庭联络计划和逃生方案，并了解当地中国使领馆联系方式。

如火山爆发可能性极高，建议提前存一些必需品，包括用水、食物、区域地图、急救药品等。

如去火山附近游玩或徒步，可先了解火山活动情况，并找一位资深向导；随身携带护目镜、救生用品和水，以备不时之需。

火山爆发前常伴地面隆起、微震、地面冒烟、很大的隆隆声等现象，当出现这些现象时，应尽快撤离到安全区域。

火山爆发时，如果正在附近游玩或徒步，尽快撤离危险区域，向高地撤离，避免停留在低地和山谷间。在撤离过程中，尽量将身体各部位保护好，提防火山碎屑、火山灰。火山喷发出来的碎屑和石块温度很高，并且会像下雨一样密集坠落，要尽量保护好头部，避免肌肤裸露在外。火山爆发时会夹带大量毒气体，因此在撤离时应尽量戴上口罩、防毒面具，或用湿布捂住口鼻，同时最好戴上护目镜。

在室内或附近城镇时刻关注当地新闻及信息，判断所在地区是否危险。如官方要求撤离时，尽快撤离到安全区域。如果官方要求待在室内等待进一步通知，不要乱跑，将门窗管好，防止火山灰的进入，等待救援。在到达安全区域后，可尝试与使领馆和家人联系。

四、公共安全事件注意事

1、游行示威

到了目的地后如果遇到突发的游行示威，需尽可能的留在酒店直到事件平息，确认安全为止；期间如果需要外出，应尽量避免前往示威发生地区，随时确认自己所处位置，尽量与其他人一起出行，切勿单独行动，以免发生意外时无法立刻求助；一定要密切关注新闻报道，可以联络中国驻当地使领馆，要求使领馆提供信息更新以及相关保护。

2、传染病

出行前应对传染病流行发病区进行了解，非必要情况下不进行旅游活动。到了这些地区后，首先注意个人卫生及饮食饮水安全，预防痢疾、伤寒、急性肠胃炎等肠道传染病发生。

特别预防蚊虫叮咬而传染给人的疾病，如有该类型的传染病，应设置防护用品。

家养动物也可通过接触、饮食用具、空气或饮水等途径将病原体传播给人体，旅游中也应特别注意预防。

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尽早进行检查，也应动员其他传染病患者取防止单位诊治，对传染病的媒介物进行消毒，直接或间接接触传染病人的健康人人员也应进行消毒。

呼吸道传染病病人所处空间应保持空气流通，生活用品与健康人分开使用。

前往传染病疫情发生地区的人员应尽量避免前往医疗机构，保持良好的个人卫生习惯，如养成勤洗手且未洗手前避免用手接触口、鼻、眼等。避免与传染病病人密切接触；避免接触野生动物，如单峰骆驼、蝙蝠等，必须

接触时则需注意个人防护并及时洗手。

在旅行中如果出现发热，伴有咳嗽、呼吸困难等急性呼吸道感染症状，应当立即就医。在入境时要向检验检疫机构主动申报。相关详情可以向出入境检验检疫机构及国际旅行卫生保健中心咨询或登陆质检总局网站（<http://www.aqsiq.gov.cn>）疫情预警专栏、中国疾病预防控制中心网站（<http://www.chinacdc.cn>），了解该地区的疫情和有关预防方法，增强防病意识。