

# 夏季出游 旅游安全要牢记



2012年的夏天来了,夏季旅游可以作为您的第一避暑之选,在尽情游玩的同时,当然必要的旅游安全注意事项、常识不可或缺,旅游是一件快乐的活动、美好的经历,如果出行前能很好的规划,注意一些问题的预防和解决,想必出游的乐趣会大大增加。

记者 王珊珊

## 海边游泳要在限定区域

到海滨地区参加游泳活动时,除在与旅行社约定的区域内或景区限定的区域内游泳,最好结伴而行,有较强的自我保护意识,携带必要的保护救生用品,不私自下水,以防溺水事故发生。

## 山区旅游要防跌防迷失

到山区或地形复杂的地方旅游,要防滑、防跌、防迷失。要牢记景区规定的行走路线,跟随导游行进,不要去无防护设施的危险地段。最好结伴游览,防止走错路而迷路。

## 要防“空调病”

夏季旅游要防“空调病”。室内外和车内的空气温差不要太大,否则容易发生感冒或肠胃不适等症

在高温高湿天气易发生中暑,心脑血管病人及老幼体弱者更应注意采取必要的预防措施。

## 做好防晒,不怕阳光

在海滩要避免猛烈的太阳照射,注意防晒,擦好防晒护肤品,如果长时间在海边,最好自带帐篷或者租用太阳伞等。阳光强烈时最好不要在露天游泳,建议选用耐水、耐汗、能持久保持防晒功效的防晒护肤品。

## 特别状况,轻松应变

到海边游泳的话,如果本身已有肌肉、关节方面疾病的民众,在游泳姿势上要有所选择。在游泳时以不同的泳式交替,较不容易造成某些部位过度劳动的运动伤害。若不幸发生意外,避免不必要的移动,尽快送医,如需移动,要有适当的工具或多人同时移动

法,以免造成更严重的后遗症。

## 海鲜美食,尽情畅享

吃海鲜时,可适量喝点白酒和米醋,以起到杀菌消毒的作用。吃海鲜后,一小时内不要食用冷饮西瓜等食品,不要马上去游泳,游泳后也不宜食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。为减少吃海鲜引发的食物中毒,尽量选购活物。海鲜生吃时,先冷冻再浇点淡盐水。吃海鲜时不要喝冰镇啤酒。过敏者慎食海鲜,关节炎患者少吃海鲜。

## 防止财物被盗及人身伤害

提高安全意识,防止发生财物被盗失的情况及人身伤害。睡觉时,要锁好门窗,外出时,要将贵重物品随身携带,或保存在饭店的保险柜内,切忌将贵重物品留在房间内。

## 海佩公司导游致全市导游员的倡议书

近几年来,国家将可持续发展与绿色消费提到了工作的日程之中,在旅游活动中,生态旅游也逐渐发展起来。

那么作为民间大使的导游员,在带团过程中,应该如何做好生态导游的工作呢?

首先,导游自身应该树立正确的生态环保意识,强化环保理念,将生态环保谨记于心。

其次,导游应该向游客宣传生态环保的知识。在导游讲解中,穿插一些环保知识,引导游客做好以下在旅游活动中应做到的细节:

- 1、行车期间,不要将果皮、纸屑等垃圾扔出车窗外,集中将垃圾放进车内垃圾桶,下车之后统一清理。
- 2、在景区游览期间,让游客做到视景区如自己家一样爱惜,不能随意乱扔垃圾,不能随地吐痰,如果看到垃圾,拾起扔进垃圾桶。
- 3、为了保持景区内的空气质量,防止火灾发生,要求游客在景区定点的吸烟地点抽烟。
- 4、保护景区内的一草一木,不能践踏草坪、折取花草树木。
- 5、遵守景区的管理规定,爱护景区的设施设备,做好文物遗迹的保护工作,不能在建筑物上乱涂乱画。
- 6、在酒店用餐期间,适量点餐,杜绝浪费,减少一次性筷子、饭盒的使用。
- 7、在宾馆住宿期间,减少一次性洗漱用品、拖鞋的使用,同时要爱护宾馆的设施设备。
- 8、在购物期间,减少塑料袋的使用。

**HEFEI TRAVEL 合肥旅游集散中心**  
 许可证: L-AN-CJ00022 企业诚信通热线: 962888-88197  
 ★全国百强旅游企业 ★安徽省五星级诚信旅行社  
 网上报名: //www.hefeitravel.cn //www.lvku58.com 同行合作: 4292818

**六安 龙井沟 虎头潭漂流一日游**  
 128元/人

**齐云山**  
 潜回民宅、屯溪老街三日游  
 特价 298元/人

**黄山/九华山**  
 4273506 4273507  
 黄山二日游 (不含门票/天天发) 178元  
 黄山三日游 (不含门票/天天发) 188元  
 西递宏村二日游 (含门票/天天发) 388元  
 九华山一日游 (不含门票/天天发) 148元  
 九华山二日游 (不含门票/天天发) 168元  
 九华山黄山四日游 (不含门票/天天发) 358元

**敦煌 夕阳红专线**  
 A: 敦煌莫高窟/玉门关/天山天池/ 2780元  
 火洲吐鲁番/西安华清池/兵马俑十日游  
 B: 敦煌莫高窟/玉门关/天山天池/火洲吐鲁番/  
 南山牧夕阳红火车九日游 2480元  
 发班时间: 6月18日、6月28日

**泾县**  
 桃花潭/宣纸文化园/黄田/  
 江南第一漂三日游  
 周六发 268元/人

**天柱山** 4291458  
 天柱山一日游 (不含门票,天天发) 80元  
 天柱山/大峡谷/白马潭漂流三日游 268元  
 周六发

**华东线**  
 4273507 4273506  
 蚌埠嘉年华欢乐主题公园一日游 天天发团 198  
 杭州西湖西溪宋城乌镇二日游 周二/四/六 178  
 苏州园林寒山寺周庄角直二日游 周二/四/六 178  
 无锡鼋头渚影视城二日游 周六 188  
 上海乌镇西塘古镇二日游 周六 238  
 常州恐龙园恐龙谷温泉二日游 周三/六 358  
 杭州西湖宋城乌镇苏州周庄三日游 周五 238  
 南京无锡苏州杭州上海动车五日自驾游 天天 598

**北京**  
 北京双卧五日游 960  
 北京单飞纯玩五日游 1580  
**广西**  
 桂林阳朔漓江特价双飞四日游 1780  
 桂林漓江民俗风情品质双飞五日游 1980  
**云南**  
 昆明大理丽江双飞六日游 2380  
 昆明大理版纳四飞八日游 3580  
**厦门**  
 厦门集美鼓浪屿双飞四日游 1680  
 厦门永定土楼武夷山单飞六日游 1790  
**西安**  
 西安兵马俑双卧四日游 980  
 西安兵马俑延安双卧六日游 1480  
**海南**  
 海南特价双飞五日游 1980  
 完美海南双飞五日游 2480  
**湖南**  
 张家界凤凰纯玩动车五日游 1000  
 张家界宝峰湖纯玩双飞四日游 1950

**寿县**  
 游古城 一日游  
 周六/日发 99元/人

**五千年文博园+水阻漂流**  
 超值 188元/人  
 各大旅行社均可报名(旅游直通车每周六发)

**直通车**  
 三河/金孔雀一日游 (门票全含) 周六/日 148  
 万佛湖一日游 周六/日 158  
 皖西大裂谷一日游 周六/日 128  
 皖西大裂谷孔雀河漂流一日游 周六/日 158  
 梦幻横店一日游 周六 468  
 芜湖方特欢乐世界/梦幻王国一日游 天天 258  
 杏花村大王洞九华天池冰河谷漂流二日游 周三/六 328  
 牯牛降九华蓬莱仙洞秋浦河漂流二日游 周三/六 308  
 大别山主峰龙井峡别山湖二日游 299  
 龙虎山景德镇古窑博览园二日游 周六 398  
 庐山秀峰三叠泉五教祈福园三日游 周五 399

**桐城** 文化一日游  
 游: 六尺巷、文庙、嬉子湖、孔城老街、周瑜墓等  
 门票全含 周六/日发 88元/人  
**巢湖**  
 中庙李克农故居紫薇洞一日游 99元  
 中庙李克农故居御泉庄温泉二日游 138元  
 每周六、日发团

**4A石台牯牛降风景区**  
 牯牛降+龙门双龙谷+蓬莱仙洞漂流二日游  
 周三/六发 358元/人

**贵阳 包机**  
 (不含燃油机建)  
 黄果树瀑布云峰屯堡黔灵山公园甲秀楼双飞四日游 (6月25日起每周一发团) 2380  
 黄果树瀑布云峰屯堡遵义黔灵山公园甲秀楼双飞五日游 (6月21日起每周四发团) 2680  
 黄果树瀑布荔波大小七孔千户苗寨双飞五日自驾游 (6月21日起每周四发团) 3080

**内蒙 包机**  
 内蒙古大草原库布齐沙漠成吉思汗陵双飞五日自驾游 3380 (7月6日起每周二、周五发团)  
 内蒙古大草原库布齐沙漠五台山平遥乔家大院双飞七日自驾游 3680 (7月7日起每周六发团)  
 五台山平遥乔家大院内蒙古大草原库布齐沙漠双飞七日自驾游 3680 (7月7日起每周六发团)  
 内蒙古大草原库布齐沙漠五台山平遥乔家大院双飞七日自驾游 3980 (7月7日起每周六发团)  
 内蒙古大草原沙漠成吉思汗陵双飞七日自驾游 4380 (7月7日起每周六发团)

**出境游**  
 港澳双飞品质五日游 (香港出发6月19日) 3400  
 泰国时尚双飞六日游 (上海起至6月16/17/19日) 2680  
 泰国曼谷双飞十日游 (上海起至6月23/30日) 3580  
 日本本州常规六日游 (上海起至6月27/28日) 4100  
 浪漫冲绳休闲四日游 (上海起至6月27日) 5600  
 韩国济州岛直航五日游 (合肥起至6月23日) 3280  
 夏威夷六日自由行 (上海起至7月27/8月10日) 11600起  
 加拿大西海岸八日游 (上海起至8月19日) 14800  
 美国休闲九日游 (上海起至8月10日) 15600  
 美国西海岸黄石八日游 (上海起至9月1日) 17100  
 澳大利亚悉尼墨尔本八日游 (上海起至6月17/25日) 9500  
 新西兰皇后镇奥克兰八日游 (上海起至6月23/30日) 14000  
 澳大利亚新西兰十一日游 (上海起至6月18日) 11200  
 法国瑞士意大利德国十日游 (上海起至7月30日) 14000  
 希腊圣托里尼米克诺斯浪漫八日游 (上海起至7月25日) 15000  
 莫斯科圣彼得堡七日自驾游 (上海起至6月24日) 9200  
 莫斯科圣彼得堡北欧四国十三日游 (北京起至6月26日) 18000