

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

状。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

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

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

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

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

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

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

天堂寨
 【一票游两省 放眼望江流】
 天堂寨、刘邓大军挺进大别山前方指挥部二日游
 天堂寨、白马大峡谷一日游 298元/人,周六发

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

出境游

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

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
泰国新马时双飞十日游 (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

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

内蒙 包机
 内蒙古大草原库布齐沙漠成吉思汗陵双飞五日游 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游 4380 (7月7日起每周六发团)