

海逍遥安全告知书

根据《旅游法》第六十二条我方须履行如下告知义务：

旅游者不适合参加旅游活动的情形，旅游活动中的安全注意事项以及应当注意的旅游目的地相关法律、法规和风俗习惯、宗教禁忌

一、中国公民国内旅游文明行为公约

- 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，不在公众场所高声交谈。
- 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，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电。
- 6.尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。
- 7.以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；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。

二、游览安全注意事项

- 1.听取导游/随团工作人员有关安全的提示，以提前了解行程中的可能存在意外和安全情况。
- 2.游客请根据自身身体的健康状况有选择的参与活动，避免过度透支体力，注意适当休息。
- 3.在景区游览时注意看脚下的路，经过危险地段时（如陡峭/狭窄/湿滑的道路），务必谨慎慢行
- 4.参加水上游览或水上活动时，注意乘船安全，穿好救生衣；尽量不要在靠近水域的一侧行走；不要前往深水水域或危险河道。
- 5.尽量结伴游览，如果游览过程中迷路或与队伍走散，请保持冷静，尽量在原地或有显著标志的地方等候，打电话给导游/随团工作人员寻求帮助。带未成年人的游客，请认真履行监护责任，不能让未成年人单独行动，并注意安全。
- 6.在旅游行程中的自由活动时间，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。尽量不要去参加高风险活动，如若游客坚持参与，请自行承担风险。
- 7.旅游者务必尊重少数民族宗教信仰和风俗习惯。

三、饮食安全注意事项

- 1.一些旅行地区饮食有较突出的地域特色（比如偏辣，偏油腻，海鲜或烧烤食物较多等），如果平时饮食清淡或肠胃比较脆弱，请尽量选择非油辣的清淡饮食，以免造成因水土不服等导致肠胃不适，出现腹泻等症状，西南和东北地区以及国外地区需特别注意；
- 2.小摊贩上的食物虽然会有当地特色，但可能无法保证卫生及质量，请尽量选择正规参观用餐。
- 3.避免接受陌生人赠与食物或饮料，保证自身财产及人身安全。
- 4.旅行期间请合理饮食，切勿暴饮暴食；
- 5.出发前请根据自身情况，准备一些常用肠胃药以应对旅行中的身体不适，切勿随意服用他人所提供的药品。
- 6.喜爱饮酒的旅行者请适量饮酒，不要酗酒。因酗酒闹事、扰乱社会秩序、侵害他人权益以及造

成自身损害的一切责任请自行承担。

7.对特定食物过敏的队员请尽量避免食用该特定食物（例如海鲜、坚果、酒精等），并在点餐或预定用餐前向餐食提供者表明过敏情况并询问食材情况。

8.食用海鲜时最好不要饮用大量啤酒，否则容易产生过多的尿酸，从而引发痛风等情况。

四、住宿安全注意事项

1.严禁携带武器、易爆、易燃、剧毒以及有放射性、有刺激性、有异味的物品进入酒店内；严禁带宠物入住酒店。

2.进入酒店/宾馆后，先察看安全门和安全通道，以备危险时刻迅速离开，同时还应注意周围的安全逃生出口及紧急联络电话。

3.入住酒店/宾馆/当地农家后，开窗通气，以免室内空气得不到流通。

4.检查房间内提供的用品是否齐全完好，如有破损或缺失，及时和酒店工作人员说明。在房间内一些物品食品饮料是需要额外付费的；如有消费产生，退房时费用请自行交给前台。西部地区住宿不比东部，景区内的住宿条件不比市内，请游客做好心理准备。由于很多路线会涉及到当地老乡家住宿，住宿条件有限，可能存在停水停电、没有空调暖气、没有太阳能、电压水压不稳定等情况，请尊重目的地现实条件。

5.现金、有价证券或贵重物品，请存放于前台收银处或客房的保险箱中或自行妥善保管，外出时不要放在房间内。

6.不要将自己住宿的酒店、房号告诉陌生人；任何人进入房间请先验明身份；出入房间要锁好房门，睡觉前注意房门窗是否关好，保险锁是否锁上；贵重物品最好放于身边，不要放在远离自己的地方。

7.上厕所尽量使用蹲式而不用坐式。坐式马桶，最好将清洁的卫生纸垫在马桶的木垫上再用，以免发生感染等情况。考虑到个人的身体敏感程度，不建议裸睡，以免发生过敏、传染等情况。

8.不要卧床抽烟，抽烟请灭烟，以免发生火灾。使用电器时注意安全，如有电热毯不要彻夜插电，在睡觉前拔掉插头，以免发生烫伤、火宅等。

9.发生火灾时保持冷静，准确判断火情，积极实行自救并拨打火警求助。不要搭乘电梯或跳楼，逃生时可用毛巾衣服等将口鼻捂严保护呼吸系统；火势较大时，浸湿衣物塞好门缝并泼水降温，等待救援人员到来。

五、乘车（船）安全注意事项

1.游客在车（船）停稳后方可上下车（船）。有秩序的排队上下车（船）；讲究文明礼貌，老人、儿童、妇女优先，切勿拥挤，以免发生意外。请勿携带违禁物品。

2.在车（船）临时停靠期间，服从服务人员安排，请勿远离，休息区休息好后及时回到车上。

3.游客在乘车途中，请不要与司机交谈和催促司机开快车；不要将头、手伸出窗外，不要向窗外丢东西，以防意外发生。

4.游客下车浏览、就餐、购物时，请关好旅游车窗，贵重物品随身携带；以免被盗。

5.乘车务必系好安全带，乘快船时请穿好救生衣。

6.乘坐当地交通时，比如上山的小车、景区的巴士、当地的班车，是旅行线路中的一部分。首先，我们会谨慎的选择当地交通；其次，在旅行过程中，如果当天的安排是要乘坐当地交通，而随团工作人员认为当时要乘坐的交通并不安全，随团工作人员有权利更改交通方式一切以安全为首要原则！

六、自费活动安全告知书

- 1.参加行程外的自费活动时，请选择有保险、专业人员伴随的公司，应听从工作人员落实各项安全措施，切忌麻痹大意。
- 2.患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。身体状况不佳者请勿参加水上、高空活动。
- 3.在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时终止活动并在安全区域休息，不可勉强坚持。
- 4.强化安全意识，防止意外伤害。自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与随团工作人员和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路后回不了酒店。如发生意外，一定先与工作人员联系，请勿单独面对及处理。
- 5.参与高风险项目，如雪上/草地/陆地摩托车、骑马、蹦极、跳伞、滑翔伞、热气球、直升飞机、滑雪、潜水、皮划艇、自行车等，请根据自身情况谨慎选择参加，仔细阅读所参加的活动安全提示，听从活动工作人员的指导与安排，遵守活动准则，在指定区域内进行活动，注意人身安全。饮酒后禁止参加高风险项目。我们赠送给大家的旅游意外险是不包含高风险活动的，所以请大家根据需求自行购买相应旅游意外险。
- 6.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。如在活动时需要寄存物品，请务必妥善保管寄存柜的钥匙，并保证离开寄存柜时柜门锁闭完整。
- 7.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。
- 8.购物时，请注意商品质量及价格，应细心鉴别商品真伪并向商家索取正式发票。无意购买时，请勿向商家问价或者还价，以免发生不必要的争执。

七、特殊活动安全注意事项

A.徒步、登山

- 1)【热身】参加徒步活动前，请做好必要的热身活动，避免造成不必要的伤害
- 2)【雨天】下雨容易引起山路湿滑，土质变松，能见度降低，这种情况下请务必沿着山体一侧前行，应该远离悬崖等区域，以免跌落。雷雨时请不要再树木下避雨，避开金属材质设施（栏杆，铁索等）。同时也应该保护好自已的电子设备以免打湿而造成不必要的损失。
- 3)【特殊路段】有些路段很窄，请避免并排行走，而应该依次通过。如若到路边出现灌木和荆棘，请远离他们，避免划伤，钩破衣物。避让其他行人或牲畜时，请尽量采用内测避让
- 4)【拍照】拍照时务必选择宽敞安全的地方停下来拍，不要边走边拍，同时小心不要让手持设备滑落
- 5)【团队意识】徒步期间应有团队意识，听从随团工作人员安排，不单独行动，以避免迷路，发生意外。
- 6)【休息】徒步期间，不要逞强埋头猛走，这样会大量消耗体力，结果是欲速则不达。，最好找一个和自己速度差不多的同伴同行且注意适时休息，及时补充能量，避免过度疲劳
- 7)【蛇虫危险】在春夏秋三个季节徒步时，尽量穿长袖长裤，避免蚊虫叮咬，有必要时带上蚊虫水，防蚊虫。大家尽量走在一起，打草惊蛇，避免与蛇正面冲突。
- 8)【自身身体状况】年老体弱者，孕妇及高血压，冠心病，心脏病患者等不宜前往高山景区，我社暂时无法接待。徒步路线救护车开不进来

B.关于林场雪地徒步安全告知

冬季雪地徒步，户外的气温一般在零下 20 至零下 30 之间，非常冷。需要注意以下方面：

- 1)需要做好全面保暖措施，尽量包裹住所有的皮肤，避免皮肤直接暴露在外或是过长时间，容易感冒、冻伤。
- 2)穿衣方式建议多层带拉链的衣服。在徒步过程会出汗。要防止大量出汗，衣服汗湿之后保暖效果会严重下降，严重者会失温。所以内可穿吸汗型的快干衣，觉得热的话可以拉低拉链，稍微站立停止一会。摘掉帽子、围巾可以快速散热，但是注意不要着凉。休息时间不易过久，同时要注意保暖，不要等身体完全冷下来再走。
- 3)阳光强烈时，长时间暴露在外又可能导致雪盲，所以需带上太阳眼镜或是滑雪镜。
- 4)可以准备雪地徒步专用装备，需穿防水透气及保暖性强的登山鞋/雪地鞋，雪套（提供当地租用），登山杖。如果鞋子防滑性差可购买雪爪。
- 5)低温下电池很容易放电，所以不要过长时间将手机、相机等电子设备长时间暴露在室外，电池消耗很快。
- 6)徒步过程中一些随身饰物等需保管好，以免脱落难以找回。
- 7)徒步过程中消耗能量较大，可提前准备一些补充能量的食物等，以免损失过多热量导致眩晕休克等情况发生。
- 8)雪地徒步需注意节奏，切忌过快或过慢。
- 9)如遇暴雪等极端天气或是影响安全的情况发生，将取消雪地徒步。

c.高原路线

1.哪些人不宜前往高原：

患有心脏病、脑血管疾病、贫血、高血压病、伴有肺功能障碍的各种呼吸系统疾病、胃肠道疾病、神经与精神性疾病、糖尿病、严重慢性疾病等是不宜进入高海拔地区旅行的。感冒患者由于体质变弱，进藏很容易转为其它高原病，尤其是肺水肿。建议康复后再前往高原。由于高原环境的特殊性，孕妇进藏请咨询产科医生。

2.进入高原之前：

- 1)出发前注意保暖，不要感冒；
- 2)高原气候寒冷，昼夜温差大，要准备足够的御寒衣服，即使在夏季也要有一件轻薄羽绒服；
- 3)出行前一周不要加班，调整作息時間，注意休息，很多人高反都是由于出发前过于疲劳疲惫；
- 4)可提前服用抗高原反应的一些药物；
- 5)推荐购买一份高原意外险（普通意外险不承保高原反应）。

3.【预防和缓解高原反应的药物】

- 1)红景天：用红景天根茎部分拿来泡茶，煮水，也有把红景天制成颗粒或者口服液，是传统的抗高原反应药物，建议进藏前一、二个星期服用效果更佳；
- 2)诺迪康胶囊：OTC 中成药，主要缓解心肌缺血，改善心血管功能，对高反有一定的缓解作用，出发前一周服用；
- 3)高原安：高原安有颗粒（冲剂），胶囊等类型，是有利于缓解高原反应的药品，建议进藏前几天服用效果更佳。

4.交通工具的选择

- 1)【火车】很多人都会选择火车进藏，觉得海拔是一点点升高，可以有个适应的过程。但火车时

间比较长，途中容易休息不好，体力消耗大，另外车厢有补氧，下车后氧气差还是很大的，所以相比于飞机也并不会更好，不过沿途的风景还是很赞的。如果火车进藏务必要准备足量水，饮料和可口易消化的食物，以便补充身体必需的水和热量。下车后建议直接前往酒店休息。当天不宜有特别多的消耗体力的活动，尽量缓步行走。

2)【飞机】乘飞机进藏因为海拔陡升，所以出发前一晚一定早点睡，飞机上要继续补觉，下飞机后不要过于兴奋，建议打车前往酒店，在酒店休息上一段时间，当天不宜有特别多的消耗体力的活动，尽量缓步行走。

5.进入高原后：

1)进入高原的当天建议不安排活动，要休息好，经常有队员初到高原觉得状态还不错，于是就去各种逛，晚上就头痛，开始呕吐。

2)前 2 天强烈不建议洗澡、洗头。洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿和脑水肿。

3)人在高原，肠胃的消化功能会有所下降，而且消化食物胃部需要大量的供血，容易引起脑部的供血不足，也就是高反。所以切记，吃饭七分饱，选择高热量易消化食物。多吃水果，多喝水。

4)如果有轻微高反，不建议吸氧来缓解不适，这样便延缓了适应高原的时间

5)高原禁止饮酒，饮酒容易引起高反，醉酒则会危害生命。

6)发烧 38 度及以上，有腹泻呕吐症状，应尽快到附近医院进行治疗！或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。

D.骑车

1)务必做好防晒工作

2)带足量水，适量士力架用于补充体力，需要喝水进食时请将车停到路边再进行

3)使用车辆前务必检查车况是否完好。出发前检查前后刹车是否灵敏，是否有零件松动

4)骑行时务佩戴骑行头盔，有条件的小伙伴也可自行准备好骑行手套、护膝、护肘，安全措施越全面越好哦！

5)骑自行车时务必在非机动车道上靠右行驶，没有标明非机动车道的请靠右行驶，不能逆行，转弯时先减速行驶，减速到可以掌控车辆的状态下且确保周边无车辆时再转弯。

6)骑行时严禁速度过快，必须在自己的能力控制范围之内

7)骑行遇到路面比较窄的路段，严禁并排骑行

8)经过岔路口时要减速慢行，遵守交通规则

9)禁止跟车跟的太近，禁止紧急刹车（一刹到底）和突然变道，刹车时先后刹，再前刹

10)下坡前请确定自己的刹车系统是否工作正常，下坡时控制速度

11)骑车时不要做危险动作，不比赛，不载人，娱乐健康为主

12)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加

13)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

E.索道及空中栈道安全告知

1)请患有心血管疾病、高血压、眩晕恐高症、哮喘患者、患有癫痫症以及老弱病残孕和酗酒者不要参与空中栈道及其他高空行走项目，严禁携带危险品上缆车；

2)乘坐索道前请确认索道是否有“安全检验合格标志”；

3)乘坐索道需要排队时，请服从工作人员的安排，耐心等待，尽量避免急躁而发生争执；

- 4)索道缆车与等候上车区域的地面会有一定间隙，上车及下车时请务必注意脚下，请在缆车门完全开启后在工作人员的指挥下有序上下车；
- 5)等候乘坐缆车期间，请勿随意离开等候区域进入缆车通道，以免发生意外伤害；
- 6)乘坐索道时要遵守秩序，严谨吸烟，拒绝超载，不要在缆车内行走乱动，不能将手或身体伸到车厢外，在缆车内拍照时请注意个人财产安全；
- 7)索道如果在运行过程中因停电、电压不稳、机械故障或打雷等原因造成紧急保护停车，请保持镇定，等待工作人员采取措施；
- 8)请仔细阅读并严格遵守现场所示的索道缆车乘坐安全准则，注意个人及他人人身财产安全；
- 9)参加空中栈道活动时请着合身的裤装，建议女生别穿易飞散或兜风的衣物，一是为了安全着想，二是以免走光；
- 10)空中栈道及其他高空行走项目会存在限制参与人数的情况，请务必遵守秩序，服从工作人员安排，耐心等待，避免发生争执；
- 11)参与空中栈道及其他高空行走项目时，严禁擅自解开景区及工作人员提供的安全保险用具，例如：安全带，安全绳等；
- 12)请仔细阅读并严格遵守现场所示的高空栈道行走安全准则，注意个人及他人人身财产安全。

F.关于各种动物的风险告知

1、蜜蜂/胡蜂，鲜花盛开时，蜜蜂便开始活动，每年春夏季，遍布在世界各地。

- 1)蜜蜂被人激怒后会蛰人！蛰完后就起包！大部分人会有 4 天左右的疼痛，但小部分人会引起头晕、头痛、呕吐，更有甚者会产生休克症状，甚至导致死亡。切不可忽视。
- 2)登山或者出去郊游时，要避免踏入人迹少的草丛或者灌木丛，这些地方往往是蜜蜂安家之处；另外要注意观察树枝和岩石上，说不定也会有蜂巢。遇到以后，不管安全与否，都要远离绕道行走，这是最好的预防措施，切忌捅蜂窝！！
- 3)其次，出游时不要穿深色衣服，尽量浅色穿着，身体不要带有任何异味或者怪香，不携带甜食和含糖饮料。
- 4)一旦发现蜜蜂在你身边周旋，万万不可用手拍打，企图杀死它，观察它的飞行倾向，让它自行飞走，如果你用手赶，或者拍打，极有可能引来群蜂的攻击。
- 5)被毒蜂蜇后，应立即拔出毒刺，然后用清水冲洗伤口并立即上医院治疗，切不可用手挤压，以免毒液扩散。

2、蚊虫（蚊子，板虫，跳蚤等）在潮湿，多雨的湿地、山地，每年春夏秋季，遍布在世界各地。

- 1)到了天气温暖的时候，蚊虫便开始活动，被蚊虫叮咬后，轻则出现瘙痒、疼痛的症状，重则会感染到疟疾、丝虫病、登革热等。
- 2)我们在户外时，应尽量穿长袖衣服和长裤，并扎紧袖口和领口，对于皮肤暴露部分一定要涂抹防蚊虫药。
- 3)维生素 B2 可有效防治蚊虫叮咬，方法是将维生素 B2 片碾成面，用医用酒精调和涂在暴露部位或红肿处即可。此方法既能预防又能治疗，因此我们在外出旅游的时候不妨带一些维生素 B2 药片。
- 4)请随身带好防蚊水，花露水，风油精，在蚊虫叮咬前后都可使用。

3、水蛭（蚂蟥），主要在内陆淡水水域内生长繁殖，每年春夏季，遍布在世界各地。

每到春暖即行活跃，主要生活在淡水中的水库、沟渠、水田、湖沼中，以有机质丰富的池塘或无污染的小河中最多，好吸人和动物血。被吸血后会产生疼痛感，严重者可会感染。经过有蚂蟥的河

流、溪沟时，在腿上涂抹风油精或清凉油，对驱除蚂蟥有良好的效果。也请应扎紧裤腿，上岸后应检查是否附有蚂蟥。一旦发现被蚂蟥叮咬住，可按如下方法处理：

- 1)不要硬性拔蚂蟥，越拉蚂蟥的吸盘吸得越紧，这样，一旦蚂蟥被拉断，其吸盘就会留在伤口内，容易引起感染、溃烂。
- 2)可以在蚂蟥叮咬部位的上方轻轻拍打，使蚂蟥松开吸盘而掉落。也可以用烟油、食盐、浓醋、酒精、辣椒粉、石灰等滴撒在虫体上，使其放松吸盘而自行脱落。
- 3)蚂蟥掉落後，若伤口流血不止，可用炭灰研成末敷于伤口上，或用嫩竹叶捣烂后敷上。

4、蛇，每到春暖即行活跃，除了新西兰等岛国，遍布于全世界各地。

夏季时分，在一些户外徒步或登山时，在所难免会遇到蛇，虽然大部分蛇是无毒的，但如果被有毒的蛇咬了，后果将是非常严重的。大部分无人的山区或草丛都会有蛇虫的存在，队员严禁私自穿越无人行走的草丛或山路，不要打扰他们的世界更不要危害到自己。打草惊蛇是常用的办法，在一些潮湿的草丛、林间及灌木丛里，或者大雨前后，都是蛇出没的地方和时间。不论是否有蛇，都应拿一根棍子，边走边打草，使蛇惊吓而逃。如果与毒蛇不期而遇，保持镇定安静，不要突然移动，不要向其发起攻击。应远道绕行，若被蛇追逐时，应向山坡跑，或忽左忽右地转弯跑，切勿直跑或直向下坡跑。

5、狗、猫

旅行中会碰到不少流浪猫狗，它们身上往往有很多寄生虫和病菌，如果被抓伤或者咬到，会造成感染，甚至会得破伤风和狂犬病。不要随意逗猫逗狗，晚上不要随意外出。不要单独行动。看到狗不要惊慌，不要跑动，往人多的地方走。

6、牛、羊、犀牛、大象、鳄鱼等

在旅行中，特别是在中国的西部以及以畜牧业为主的国家会经常遇到很多牛羊。在一些有国家公园游览的旅行中，会安排参观犀牛、大象、鳄鱼等动物参观，这些动物本身不具备风险性，但是一旦处于愤怒或者失控状态时，将产生攻击人类的风险。在野外观察时请尽量保持安静以免惊扰动物；请不要投喂食物给动物；晚上不要随意外出。不要单独行动。在参观犀牛大象鳄鱼时，不要穿颜色鲜艳的衣服，不要太过兴奋，不随意跑动，不要大声喧哗。不要随意离开交通工具。在骑大象时，不要在大象身上脱穿衣服。如果与野生犀牛和鳄鱼不期而遇，保持镇定安静，不要突然移动，不要向其发起攻击。应远道绕行，往后跑，且忽左忽右地转弯跑，切勿直跑或直向下坡跑。

7、其他动物

旅行中遇到其他动物时，尽量与他们避开，不要发生直接接触，以免带来不必要的麻烦。

以上，如果发生诸如以上的任何意外，请在有就医条件的情况下，第一时间就医，听从医生安排

G.关于骑马过程中发生的风险

骑马是具有一定风险的活动，本次旅行的行程安排中不包含任何骑马活动，队员因娱乐或身体原因需要骑马时，请务必注意安全，随团工作人员不是马术方面的专家，有任何骑术和安全方面的问题请与马夫请教，有关经营资质请自行核实，如无经营资质，请不要骑乘。如有骑马计划，建议出发前自行购买一份包含高风险运动的旅游意外险。

1、骑马着装

- 1)最好是穿平底鞋踩马蹬，因为一旦从马上摔下来，最危险的就是脚无法脱开脚蹬，穿有带防滑底的鞋，往往脚会卡住。
- 2)骑马尽量带头盔，骑马奔跑时是一件很危险的事，头盔可以在关键时刻起到有效的保护作用。
- 3)骑马宜穿面料较柔软比较紧身的长裤，骑马最好带手套、护腿等防护工具。
- 4)女同胞头上不要带发卡，如果不带头盔坠马，发卡很容易划伤头部 5)不宜穿着鲜艳的衣服，以防马受惊

2、骑马的安全注意事项

- 1)上马前务必接受马夫关于骑术的训练和指导。
- 2)宜从马的左前方接近马，靠近时不要做剧烈的动作，以防马受惊
- 3)不要从马的后方接近马，也不要站在马的后面，以防马撒蹄子时被踢伤。
- 4)上马前检查好缰绳、肚带、脚蹬的牢靠程度，向马夫咨询必要的上下马的动作要领，在马夫帮助下上马和下马。
- 5)不要在马上做剧烈的动作，严禁在马上换衣服，照相、打电话和睡觉
- 6)任何时候不要松掉马的缰绳，缰绳是对马唯一的有效控制。
- 7)骑马时不能奔跑，尤其下坡时。
- 8)遇到任何问题，请及时叫马夫帮忙。
- 9)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

H.赏花、饮食中可能出现的过敏

- 1、【花粉过敏】轻度花粉过敏的人可以离开致敏源，离开致敏源以后可以不治自愈。但是对于严重的，花粉过敏特别敏感的，就另当别论了，如果发生花粉过敏应当及时就医。容易花粉过敏的队员请尽量不要选择赏花路线，或自行放弃路线中的赏花活动，并自备过敏药
- 2、【食物过敏】食物过敏大部分的人都是对牛奶、蛋白、大豆中各种蛋白，还有海鲜过敏。它表现的症状也是全身的症状。出现这种情况的人，我们一定要离开这种产生致敏源的环境，轻的可以不治自愈，离开这个环境就安全了，严重的则需要及时送往医院。已知对某些食物过敏的队员，在选择食物时，避开自己会过敏的食物，并自备过敏药
- 3、【紫外线过敏】在紫外线比较充足，且长时间照射的时间和地点（诸如夏天，高海拔地区等），长时间的晒皮肤，会引起一些日光性的皮炎，这种日光性的皮炎的表现是皮肤一开始瘙痒，然后起一些小水泡、大水泡，紧接着皮肤肿，然后脱皮。所以最好采取一些措施，最好穿长袖的衣服，涂一些防晒霜，戴帽宽檐的帽子，打遮阳伞，但是还要注意保护眼睛，戴上墨镜。假如你去的是千里冰封、万里雪飘的地方，白雪皑皑，这种雪光对眼睛的刺激伤害也很大。所以一个是你防紫外线戴上墨镜，一个是在雪光的情况下、雪地里也要戴上眼镜，这样是对眼镜的保护。如果知道自己对紫外线过敏的队员，请在外出时务必做好防护措施，如有不是，请第一时间就医。

I.漂流（皮筏&竹筏）的安全注意事项

- 1)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 2)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝漂流。

1、漂流前准备

- 1)不要穿颜色太薄太浅的衣服，以免湿身后太尴尬
- 2)建议穿溯溪鞋或洞洞鞋，切勿穿拖鞋、凉鞋、皮鞋等漂流，因为水下碎石较多，如中途遇到浅滩下来打水仗或推皮筏时容易擦到脚
- 3)穿戴好安全帽和救生衣才能漂流。由于漂流通道两侧及转弯处多为坚硬的水泥或山石，头部可能碰擦受伤，因此漂流途中严禁脱下安全帽！
- 4)带眼镜的亲们请注意，眼镜一旦滑落很有可能会漂走或沉到水里，事前可以使用眼镜绳或者橡皮筋做好固定眼镜的措施。
- 5)留长指甲的亲们，请尽量剪短指甲，漂流过程中容易损伤指甲或刮伤其他漂流的队员。
- 6)到达漂流地点后请仔细阅读景区内的漂流须知，了解安全注意事项
- 7)易湿品、贵重物品（摄像机、照像机、手机、手表、首饰和现金等）切勿随身携带漂流。漂流过程中，若因翻船或其它意外导致的贵重物品的遗失，海逍遥旅行、漂流公司和保险公司都不会赔偿队。

2、漂流的安全注意事项

- 1)经过落差时，必须将船桨摆放在艇内，切勿握在手里，或横放于艇身，防止自身受伤、船桨遗失或伤及他人。
- 2)必须服从救生员的安全提示，服从安全指挥，在漂流艇中一定要坐稳，并双手抓紧扶手带，过险滩时应降低重心，身体前倾。
- 3)漂流中禁止追逐嬉闹、互换互连船艇，不得随便下船游泳，不得远离船体独立行动。如发生紧急情况，必须服从救生员的安全救助。
- 4)若不慎翻船，请保持沉着，不要慌张，因为你穿有救生衣，小心不呛水就行，尽量靠近船体，向工作人员呼救。

J.温泉的安全注意事项

- 1)切勿空腹泡温泉，也不能饱腹泡温泉，容易产生昏阙等情况。
- 2)泡温泉前不宜饮酒，温泉区严禁吸烟，严禁携带违禁品及宠物入内；
- 3)温泉区请小心台阶，湿滑的地方务必小心滑倒，泡温泉前先了解温泉的种类，根据自身条件选择合适温度的温泉池；
- 4)患有严重皮肤病、酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等的队员严禁泡温泉；女性生理期及孕妇不宜泡温泉；其他身体情况请在咨询医生后参与泡温泉行程。
- 5)人体从温度较低的空气一下子进入温度较高的泉水中，往往很难适应，会出现眩晕等症状。泡温泉时应该先用手脚试探水温，并从低温泉到高温泉，逐步适应水温；
- 6)泡温泉前将身上的首饰等取下，以免氧化变黑；
- 7)泡温泉时保持放松，水温较高的池子浸泡时间不宜超过 15 分钟，泡好温泉后可以喝杯温盐水
- 8)泡温泉请自备泳衣泳裤。由于温泉的高温容易让泳衣泳裤的松紧带失去弹性，可能无法后续使用。
- 9)个人财务及寄存柜的钥匙请务必妥善保管，并保证离开寄存柜时柜门锁闭完整。

K.海边项目的安全注意事项

- 1)参与水上游乐项目时，请听从工作人员的安排，耐心等待活动项目，避免发生争执；
- 2)凡是有高血压，心脏病，癫痫病，精神病，脑血管疾病患者以及酗酒者不宜参加水上游乐项目；

- 3)乘坐快艇，水上飞车，竹筏等水上运输工具时，务必穿好救生衣；
- 4)请勿乱扔果皮，烟头，纸屑，包装物，保持景区水面及船只的卫生；
- 5)有禁止游泳提示的，请勿擅自下水游泳；出现意外事故要及时向工作人员呼救，并发出紧急呼救信号；
- 6)参加水上游乐项目时，请提前把贵重物品、怕湿的物品交给您的同伴保管或妥善寄存，以免造成财物损失，个人财务及寄存柜的钥匙请务必妥善保管，并保证离开寄存柜时保证柜门锁闭完整；
- 7)参与水上活动或游泳前，切记做好热身活动，以免入水后发生抽筋等情况。
- 8)不要在水中过分嬉戏防止呛水，如果身边东西被水流带走追不上就千万别再继续追，以免被暗流卷走！
- 9)海边的阳光不比平日里的阳光，切记不要在阳光下长时间暴晒，并提前做好相应防晒措施；
- 10)眼耳鼻口等部位进水后应及时排出体外，若感到不适请及时联系医务人员，游泳时请尽量避免佩戴隐形眼镜，以免感染；
- 11)海上出游时，请在船上工作人员的指导下进行下水活动，不要游离船只停留的区域，切勿靠近礁石以免被水母等动物蜇伤，下水前请做好充分热身运动，如遇身体不适请及时联系工作人员。
- 12)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 13)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

L.滑雪的安全注意事项

- 1)在上雪道之前一定要做热身，让身体各关节充分活动开，避免运动伤害；
- 2)请务必做好保暖工作，租借装备一定要合身，自带上衣外套不要过膝，避免活动不便带来的运动伤害；请带好耳罩、口罩和围巾等保暖装备。自带的外套请尽量保证颜色鲜艳，以便其他滑雪者辨识及紧急救援。
- 3)进行滑雪运动时一定要戴手套，建议选择专门的防水滑雪手套。也请带好滑雪眼镜，以免雪面反射强烈，给眼睛带来不必要的伤害。
- 4)初学者应先在平缓的滑道上练习避开障碍物的技术，再去较高的或有一定坡度的雪道上滑行。旅行中选择的雪道是初级雪道，初学者不建议选择中/高级或其他等级雪道，以免产生身体碰撞或技术伤害。如要升级到中/高级或其他等级雪道，需自行补差价。
- 5)在摔倒时，最安全的方式是丢掉雪杖，身体侧摔，双手抱在胸前；摔倒后松开双脚滑板，切勿直接站起；
- 6)在滑雪时，要注意与他人保持一定的间距，以免碰撞。人员较多时应调节好速度不要过快过猛。进行超越时，必须为被超越者的正常滑行保留足够的安全空间。
- 7)停留休息时要自觉停在雪道两侧，禁止在雪道中间停留，监护好自用器材，如不能解决应找工作人员协助，不应妨碍他人，并时刻注意从上面下来的滑雪者。
- 8)注意观看雪场提示、警告标识、提示说明等，并严格按照要求执行。
- 9)如滑雪过程中受伤，请保持冷静，切勿乱动，等待医务人员来救援。
- 10)个人财务及寄存柜的钥匙请务必妥善保管，并保证离开寄存柜时柜门锁闭完整。
- 11)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 12)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

M.滑沙的安全注意事项

- 1)在沙道之前一定要做热身，让身体各关节充分活动开，避免运动伤害；
- 2)请尽量避免在夏日中午时滑沙，以免被高温沙子烫伤；

- 3)滑沙时一定要保护好眼鼻耳口，防止细沙进入；
- 4)滑沙时最好把身上带的贵重东西拿好，掉进沙中很难寻找；
- 5)建议患有心脏病、高血压者，老人和小孩尽量不要参与。
- 6)注意观看滑沙场地提示、警告标识、提示说明等，并严格按照要求执行。
- 7)在使用照相机等设备时，请务必保护好，以免细沙进入，影响设备正常使用。
- 8)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 9)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

N.滑草的安全注意事项

- 1)滑草前请仔细阅读滑草场入口处的注意事项，在工作人员指导下穿好滑草鞋，学好如何控制方向以及刹车；
- 2)切勿试图用脚/手去改变方向或是刹车，很容易扭到脚，以免造成意外发生。
- 3)玩滑草车时需要注意，在最高点平缓处坐上车，双脚放在滑草车前方踏板处，不要伸出来，任由滑草车随着坡度自然向下滑去。请不要 2 人同时坐。
- 4)初学者要克服对坡度和速度的恐惧,循序渐进；
- 5)滑草鞋难度系数较高，请注意安全。建议初次体验者不要轻易尝试，使用滑草车即可。
- 6)摔倒时请侧身摔倒、屁股着地，切勿脸着地等
- 7)个人财务请务必妥善保管，以防丢失。
- 8)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 9)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

O.滑泥的安全注意事项

- 1)滑泥的区域里，泥里面会参杂小石子和贝壳等杂质，滑泥时很容易划伤皮肤。滑泥场会提供保护性的脚套，滑泥时请带好，可以起到保护脚的作用。滑完后请带回脚套，否则需要自行赔偿哦。
- 2)海边的滩涂会受到潮汐影响，潮汐时间会在检票处贴示出来，潮汐时海边的滩涂是禁止滑泥的，可以先去不受潮汐影响的游乐区玩，这里的泥比较细腻，不过仍然夹杂着一些小碎石。海边的滩涂区域，退潮后可以进行游玩，由于泥中混杂着贝壳，很容易划伤腿部皮肤。
- 3)滑泥对于衣服的损耗较大，可以选择穿一些旧的衣服或是物美价廉的泳衣，以免弄坏衣服或是无法清洗干净造成衣物上的损失。
- 4)滑泥时请不要带手机、手表、首饰、挂件、相机等物品，掉到泥里是很难找到的，或是容易损坏，以免造成不必要的财务损失。戴眼镜的同学可以用眼镜绳作固定，以免脱落。
- 5)滑完泥后清洗是比较艰巨的一项任务，需要清洗很久，头发耳朵等各处都会洗出贝壳、泥、小石子等物质，请悉知。
- 6)16 周岁以下的未成年人以及 60 周岁以上老人不宜参加
- 7)酒后、怀孕者；身体不适，精神病、心脏病、高血压、癫痫、骨质疏松症等患者谢绝参加。

八、突发事件安全注意事项

- 1.航班或火车延误黄金周或旅游旺季，夏季雷雨、冬季冰雪天气等原因，极易导致航班或火车延误。如遇此情况，请及时与海逍遥旅行联系，我们将尽所能为您提供帮助；
- 2.交通事故当发生车辆交通事故时，应听从导游/随团工作人员及旅行社相关工作人员的安排和指挥，不要慌张；发生人员伤害时，旅游者应尽力施救或自救，同时注意保护现场，避免损失扩

大。

3.突发意外伤害或急性病旅行中如遭受意外伤害或突发急性病时，请及时向导游/随团工作人员求助，在导游/随团工作人员或旅行社工作人员协助下到相关医院就诊，费用由本人支付并保管好相关票据，以便事后向保险公司申报理赔。

4.失窃、被抢当发生财物被盗或遭受抢劫时，请先向公安机关报案，讲明事实经过，将失窃或被抢物品列出清单，保护好现场，保存证据资料，积极配合公安机关侦查破案。并及时联系导游/随团工作人员，请求旅行社协助。

5.不可抗力、不可预见行程中因自然灾害、恶劣天气条件、政府行为、社会异常事件（如罢工、政变、骚乱、游行等）、流行性疾病暴发等不可抗力或意外事件，影响旅游行程或服务标准的，旅行社不承担经济赔偿责任，但会以确保团队安全、减少损失为原则，采取积极补救措施，请旅游者给予配合和谅解！由此增加的费用由旅游者承担，节省的费用退还旅游者。