

今日淄博 乐游天下

旅游进入旺季,出游人数增多

夏季旅游,放松之余别忘安全

夏季是市民外出旅游的旺季,在旅游中,应注意哪些安全事项呢?

选择适宜着装

外出旅游穿着上首先要“舒服”,最好不要穿过硬的皮鞋,以防磨出血泡影响行程。

注意饮食安全

在夏季高温时节出游,游客要注意饮食安全,讲究饮食卫生,防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。

遇恶劣天气远离危险地区

遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气和自然灾害时,应远离危险地段或危险地区,切勿进入景区规定的禁区内。

海边游泳要在限定区域

到海滨地区参加游泳活动



▲济南红叶谷景区经过了雨季的滋润,格外翠绿诱人,园中的百合花显得格外清新靓丽、高贵典雅,花衬托着人,以她的灵性和艳丽,与人交相辉映!

时,应在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,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。

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。

要买一份旅游意外保险

要加强自我保护意识,为自己买一份旅游意外保险。旅行社责任险

只是针对因旅行社的责任造成的赔偿,它不能涵盖旅游者在旅游期间发生的所有意外事故。

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。

夏季游泳 注意事项

随着夏季的到来,游泳成为消暑锻炼身体的好方法,但游泳也有很多需要注意的地方。

一、忌饭前饭后游泳。空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外。

二、忌剧烈运动后游泳。剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳。月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌在不熟悉的水域游泳。在天然水域游泳时,切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳,以免发生意外。

五、忌长时间曝晒游泳。长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息。

六、忌不做准备活动即游泳。水温通常总比体温低,因此,下水前必须做准备活动,否则易导致身体不适感。

(宗禾)

港中旅国际(山东)旅行社 advertisement with various travel packages, prices, and contact information.