

# 夏季旅游小常识

夏天又来啦,面对城市强烈的阳光照射,不少人选择泡在水里或者登上山顶来祛暑避暑。但是大家在出行游玩前一定要注意了解相关的安全知识、旅游常识,尽兴重要,安全更重要!

## 1、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。

## 2、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。

## 3、要防“空调病”

夏季旅游要防“空调病”。室内外和车内外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。

## 4、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。

## 5、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。





菏泽鲲鹏旅行社  
您身边的旅游顾问

# 菏泽鲲鹏旅行社

鲲鹏相伴 旅途精彩

隆重推出“爱家乡、游菏泽”活动

北线：鄄城孙膑旅游城亿城寺、郓城水浒好汉城；  
南线：定陶仿山旅游区、单县浮龙湖景区）每周日牡丹广场发团 特惠价100元/人（含景区门票、午餐、交通费、意外伤害险）

暑期新线

- ★秦皇岛、北戴河、山海关、南戴河、天津精彩 四日游（每周六早发团） 880元/人
- ★北京亲子夏令营五日游（每周一四五早发团） 780元/人
- ★宜昌三峡人家、三游洞、世外桃园四日游（每周五晚发车） 850元/人
- ★承德避暑山庄、坝上草原消暑五日游（每周六早发团） 1380元/人
- ★西峡五道幢、龙河漂流两日游（每周六早发团） 460元/人
- ★长沙、韶山、张家界、天子山五日游（每周五晚发团） 990元/人
- ★桂林、漓江、阳朔汽车卧铺五日游（每周四/五发团） 880元/人
- ★内蒙古草原、沙漠、呼和浩特汽车卧铺五日游（每周五发团） 1180元/人

精彩热线

- ★北京常规四日游（每周二、五晚发车） 550元/人
- ★青岛海底世界两日游（每周四/六早发团） 430元/人
- ★王屋山漂流、神农山二日游（每周六早发团） 398元/人
- ★日照休闲两日游（每周四/六早发团） 320元/人
- ★青岛日照海滨休闲三日游（含海底世界）（每周三/五晚发团） 430元/人
- ★老君洞、太清谷、野人谷、灌河军事漂流（每周四/六早发团） 460元/人
- ★华东五市乌镇精彩五日游（全白天行程，每周发团） 830元/人
- ★蓬莱、烟台、威海四日游（每周五晚发团） 580元/人
- ★云台山休闲两日游（每周四/六早发团） 420元/人
- ★苏州、上海、杭州、乌镇四日游（每周五晚发团） 550元/人

更多精彩内容请来电咨询！

公司电话：5700688 5700699 5701919 13805308005 13365402626 公司地址：中华路1056号（市政府对过）

定陶办事处电话：15965878796 15506616572 2193282 定陶办事处地址：定陶县御丰大酒店楼下



许可证号：L-SD-GJ00101

# 康辉国际旅行社菏泽分公司

山东省十强旅行社、山东省旅行社协会副会长单位

菏泽康辉旅游  
免费咨询电话  
4008113690

出境散客旅游线路(各关口起止,小费自理)

- ★8月18日香港、澳门、广州全景6日游 3980元/人
- ★8月7、24日、日本本州超值双飞6日游 5280元/人
- ★8月全月韩国首尔、济州四飞五日游 4080元/人
- ★8月全月韩国首尔双船五日游 1500元/人
- ★8月全月泰国普吉岛直飞包机6日游 5280元/人

重点推荐旅游线路

- 1、北京周末四日游 550元/人
- 2、天津秦皇岛北戴河四日游（周一早） 850元/人
- 3、威海、烟台、蓬莱周末游 498元/人
- 4、天界山（回龙）两日游（含小交通） 330元/人
- 5、天界山、王莽岭两日游（含小交通） 398元/人
- 6、神农山、黄河三峡两日游（含乘船） 460元/人
- 7、沂水地下大峡谷、日照两日游（住标间） 340元/人
- 8、东平湖一日游（含乘木船） 200元/人

出境旅游报名电话：6166600

重点推荐线路报名电话：6268888、18953020082

常规旅游线路

★散客旅游线路：

- 1、云台山两日游 428元/人
- 2、峰林峡、青龙峡两日游（含乘船） 398元/人
- 3、华东精品五日游 830元/人
- 4、华东夏令营五日游（周四早发团） 家长980元/人、学生890元/人
- 5、北京经典四日游 650元/人

★爱家乡·游菏泽线路

- 1、单县一日游 100元/人
- 2、鄄城郓城一日游 100元/人
- 6、日照、沂水地下大峡谷两日游（住宾馆标间） 398元/人
- 7、青岛极地+石老人两日游 480元/人
- 8、青岛海底+石老人三日游 438元/人
- 9、大连、旅顺、金石滩双气双船四日游（周五） 998元/人
- 10、郑州方特一日游 290元/人

常规旅游报名电话：6268888 18953020082

定陶康辉分公司 电话：2139666 15305302121  
地址：定陶县范鑫宾馆大厅  
单县康辉营业部 电话：4595666 18953000188  
地址：单县健康路富丽华大酒店大厅  
巨野康辉营业部 电话：8012266 13395400069  
地址：花冠路丽天大酒店大厅

鄄城康辉营业部 电话：2404668 18953020085  
地址：鄄城县人民政府对过  
东明康辉营业部 电话：7266886 13395400028  
地址：曙光路东明国际大酒店大厅  
曹县报名电电话：18953020080 成武报名电电话：13395400010  
郓城报名电电话：18953020081

祝贺和平路火车票售票处开通，康辉机票，特价两折起！电话：6260000