

安全自助宝典 旅行的顾问 安全的保障

最新安全旅行 自助手册

金波 卢德娥 © 编著

不管你处在何种户外条件下
都有可能关键时刻受益



帮助广大驴友 更好地解决
旅行中可能发生的各类风险



金盾出版社

最新安全旅行自助手册

金 波 卢德娥 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书围绕旅游安全出行活动的全过程,从旅行准备到旅途安全,从游山玩水到户外探险,从休闲活动到玩乐项目,从衣食住行到生活保健,从旅行合同到旅行购物,内容囊括了方方面面,涉及旅行过程中可能出现的各类问题。本书条目丰富,内容简练,具有很强的实用性和针对性,无异于一部旅游随行顾问和安全自助宝典。

图书在版编目(CIP)数据

最新安全旅行自助手册/金波,卢德娥编著.--北京:金盾出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5082-7929-9

I. ①最… II. ①金…②卢… III. ①旅游安全—手册 IV. ①X959-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230743 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:8.25 字数:145 千字

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

随着人们的生活变得休闲化和多元化,人们开始追求户外活动的情趣和保健作用。旅游体现了一种生活水平、生活方式和生活习惯。如今,旅游活动的内涵变得越来越丰富和多样化,从单一的旅游观光,发展到自助游、境外游和生态游,对旅游目的和旅游内涵的要求也更加严格。旅游活动既锻炼了人们的体力和意志,也丰富了人们的精神和生活,无疑是一项有意义的户外生活体验。

然而,旅游活动也伴随着风险和意外。陌生的地形条件,意想不到的气候变化,以及地域差别带来的诸多不便,考验着每一位旅游爱好者的能力和智慧。如果准备不足,如果考虑不周,如果没有充分的应对能力,一旦遇到问题,只能束手无策了。

为了满足旅游爱好者的出行需要,为了提高广大驴友参与户外活动的 ability,保证旅途的安全,我们编写了《最新安全旅行自助手册》。说它“最新”,是因为本书针对户外旅游的新特点和新问题,及时提出了应对方法和注意事项;说它“自助”,是因为旅行已成为个体和小团体的独立的休闲活动,本书可以成为他们的随行顾问。

本书集实用性、知识性于一体,详细介绍了从出发到归来的整个旅行过程中所出现的安全问题和应对事项,旨在帮助广大驴友更好地解决旅行中可能发生的各类风险。相信每一位驴友都能从中获得益处,至少能增加户外休闲活动的经验和知识。拥有本书,不管你处在何种户外条件下,都有可能关键时刻受益。

编著者



目 录

一、旅游常识篇

一般知识	(1)
什么是自助游,有哪些好处和不足之处	(1)
自助游怎样解决购票和住宿问题	(1)
什么是随团游,有哪些好处和不足之处	(1)
什么是自驾游,有哪些好处和不足之处	(2)
什么是生态旅游	(2)
怎样办理旅游签证	(2)
大陆居民赴台湾个人旅游注意什么	(3)
旅游购票策略	(4)
旅游途中要预防哪些偷骗行为	(4)
怎样科学、合理地支配旅游时间	(5)
旅游合同	(6)
为什么要与旅行社签订旅游合同	(6)
旅游合同中的霸王条款有几类	(6)
旅游格式中的霸王条款及存在范围包括哪些	(7)
怎样警惕低价旅游团陷阱	(7)
旅行社侵害游人合法权益的表现形式	(8)
旅游合同有哪些灰色地带	(8)
旅游保险	(9)
旅行社责任险和旅游意外险有什么区别	(9)
旅游保险有哪些	(9)
去国外旅游需要买哪些保险	(10)
旅游保险的误区有哪些	(10)
购买旅游意外险要警惕哪些误区	(10)
出行方式	(11)



选择自驾游的好处	(11)
旅游中怎样做到安全驾驶	(11)
自驾游要带哪些装备	(12)
什么是自驾游六要素	(13)
自驾游的驾驶技巧	(13)
自驾游怎样准备路书	(14)
什么是自驾游三忌	(14)
恶劣天气的行车技巧	(15)
自驾车出门要注意哪三项	(16)
自驾游途中怎样防止爆胎	(16)
夏季自驾游六大注意事项	(17)
秋冬自驾游怎样注意安全	(17)
冬季自驾冰雪旅游的注意事项	(18)
自驾车怎么走坑洼的乡村土路	(19)
驾车怎样经过山、水、沙地	(19)
怎样预防驾车综合征	(20)

二、参观游览篇

游览常识	(21)
旅游要重视季节差异	(21)
旅游无须舍近求远	(21)
了解旅游地的天气很重要	(22)
参观游览要注意什么	(22)
旅游时走路的技巧	(22)
观光赏景	(23)
山水观赏有“四性”	(23)
瀑布美在哪里	(23)
观赏瀑布的技巧	(24)
观云海的四大胜地在哪里	(24)
云海有哪些特点	(24)
古建筑屋顶有哪些不同样式	(25)
中国有哪些著名赏花胜地	(26)
世界上有哪些著名赏花胜地	(26)



我国有哪些著名古塔	(27)
石人和石兽的由来	(27)
游览公园	(28)
森林旅行要避开有毒的植物	(28)
山林旅游怎样防蛇	(28)
怎样避免与猛兽相遇	(29)
突遇猛兽该怎么办	(29)

三、游山玩水篇

登山活动	(30)
登山旅游的好处	(30)
登山时注意什么	(30)
山上常见地形有哪些	(32)
登山旅游怎样补充营养	(32)
登山怎样预防疾病	(33)
旅游登山常见病症的处理	(34)
登山时小心防滚石	(34)
登山怎样防脚板起泡	(35)
登山怎样保护膝盖	(35)
国内名山看日出的最佳时间	(36)
高原漫步	(37)
高原游常见疾病的应对策略	(37)
常见的高原不良反应有哪些	(37)
哪些疾病患者不适合高原旅游	(38)
哪些人容易发生高原反应	(38)
怎样减轻高原反应	(39)
发生高原反应怎么办	(39)
高原游怎样饮食恢复体力	(40)
到达高原后要注意什么	(40)
草原观光	(41)
草原旅行要准备什么	(41)
草原旅游的注意事项	(41)
进蒙古牧民家做客的礼仪	(42)



蒙古族的民俗禁忌 (42)

草原骑马过程中的注意事项 (43)

洞穴探奇 (44)

中国有哪些著名的洞穴 (44)

洞穴探奇要注意什么 (45)

洞穴探奇要准备哪些装备 (45)

洞穴探奇的下降技术和攀登技术 (46)

探洞安全要注意哪些事项 (47)

潜水运动 (47)

旅游潜水要准备哪些装备 (47)

潜水有哪些好处 (48)

哪些人不宜潜水 (48)

潜水的注意事项 (49)

怎样做到耳压平衡 (49)

潜水时怎样节省用气 (50)

潜水入水的姿势 (50)

四、户外探险篇

探险常识 (51)

探险旅游前应准备什么 (51)

野外出游怎样选择鞋袜 (51)

野外探险刀的选择和使用 (52)

帐篷的选择与使用 (52)

睡袋的选择 (53)

使用睡袋要注意什么 (53)

防潮垫的选择 (54)

背包的种类和用途 (54)

户外徒步探险应注意什么 (54)

什么是徒步穿越 (55)

徒步旅游怎样行进 (55)

徒步行走的基本要领 (56)

野外探险的渡河常识 (57)

怎样徒手攀登峭壁 (58)



户外探险怎样防水	(59)
野游中的休息与饮水	(59)
怎样根据经验判断方向	(59)
怎样根据器械判断方向	(60)
野外迷失方向怎么办	(60)
怎样选择营地	(61)
怎样搭帐篷	(61)
野外住宿应注意什么	(61)
怎样做好营地防护	(62)
户外野营怎样睡得更舒适	(63)
怎样找水源	(64)
野外取火的技能	(64)
住宿溶洞应该注意什么	(65)
高山探险	(65)
高山探险要准备什么	(65)
高山探险安全守则	(66)
高山探险有哪些安全装备	(67)
登山杖的正确使用	(67)
腕带的使用方法	(68)
怎样识别和预防雪崩	(68)
怎样识别和预防冰崩	(69)
怎样识别和预防冰裂缝	(69)
沙漠探险	(69)
沙漠探险要准备哪些装备	(69)
沙漠旅游五注意	(70)
沙漠旅行怎样预防昆虫和野生动物	(70)
沙漠中怎样和骆驼相处	(71)
沙海行进怎样判断方向	(71)
在沙漠中行走的技巧	(72)
怎样在沙漠露营	(72)
沙漠中怎样寻找水源	(73)
怎样自制蓄水装置	(74)
怎样进行咸水淡化	(74)



怎样才能保持身体内水分不流失	(74)
在沙漠中求生六个原则	(75)
野外餐饮	(75)
野外饮水的注意事项	(75)
怎样保证饮水安全	(76)
户外饮食的注意事项	(76)
野外可以采集的植物类食物	(77)
采集植物食物怎样保证安全	(77)
怎样食用植物类食物	(77)
怎样烹饪植物类食物	(78)
野炊怎样带锅碗瓢盆	(79)

五、求生自救篇

求生避险	(80)
什么是国际通用求救信号	(80)
什么是烟火信号	(80)
什么是体示信号	(80)
什么是旗语信号	(80)
什么是声音信号	(81)
什么是反光信号	(81)
什么是地面标志信号	(81)
独自进山如何记住返回线路	(81)
怎么准备救生宝盒	(82)
怎样预测天气变化	(83)
野外迷路不要惊慌	(83)
在森林迷路怎么办	(84)
黑夜迷路怎么办	(85)
雪地迷路怎么办	(85)
怎样避免迷路	(85)
车祸求生的方法	(86)
汽车翻车后的逃生方法	(87)
发生车祸时,坐姿的重要性	(87)
车辆起火怎么办	(88)



火车乘客遭遇事故时的自救方法	(88)
遇到台风时怎样逃生	(88)
遇洪水怎样逃生	(89)
遇到泥石流怎样避险	(90)
遇到雪崩怎样自救	(90)
海啸中怎样逃生	(91)
在沼泽中遇险怎样自救	(92)
自我保护及互救	(93)
户外受伤的急救方法	(93)
对重伤者的急救三要素	(94)
骨折后的紧急处理	(95)
脑外伤早期怎么处理	(95)
脚脖子扭伤的处理	(95)
小虫进耳后怎么处理	(96)
异物进入气管怎么办	(96)
前臂骨折怎样固定	(96)
眼睑挫伤的急救方法	(97)
虹膜睫状体挫伤的急救方法	(97)
异物进入眼睛的急救方法	(97)
野外受伤怎样紧急止血	(97)
野外被蛇咬伤怎么办	(99)
毒虫咬、蜇伤的处理	(100)
怎样和野象对峙	(101)

六、住宿篇

旅行住宿	(102)
免费投宿小窍门	(102)
旅游哪里找便宜客店	(102)
旅游住宿如何省钱	(103)
发生火灾的逃生方法	(103)
游东南亚住宿要注意什么	(104)
游日本住宿要注意什么	(104)
游美国住宿要注意什么	(105)



游英国住宿要注意什么	(105)
游意大利住宿要注意什么	(105)
游德国住宿要注意什么	(106)

七、购物和投诉篇

旅游购物	(107)
怎样让旅游购物轻松起来	(107)
旅途中怎样做到放心购物	(107)
购物怎样不花冤枉钱	(108)
旅途购物四原则	(109)
七成语提醒旅游购物	(109)
旅游购物不要贪图便宜	(110)
世界各地旅游常购物品	(110)
境外购物用什么结账更合算	(111)
旅游防宰	(112)
旅游中怎样防宰	(112)
景点宰客一般以什么名义	(113)
旅游防骗、防宰几招	(114)
怎样谨防旅行社价格陷阱	(115)
怎样区分转团与并团	(115)
面对旅行中转团怎么办	(115)
怎样预防旅行团购物陷阱	(116)
怎样注意自费项目陷阱	(116)
怎样注意免费陷阱	(117)
旅游投诉	(117)
旅游投诉的范围有哪些	(117)
旅游投诉有哪些程序	(117)
媒体投诉的注意事项	(118)
怎样写投诉信	(118)
解决旅游纠纷有哪些方式	(118)
旅行社违约怎样索赔	(119)



一、旅游常识篇

一般知识

什么是自助游,有哪些好处和不足之处

所谓自助游,就是在旅行过程中,吃、住、行、游览、购物、娱乐等所有事情全由自己搞定和负责。

自助游的好处就是游玩的自由度大。能够自己选择景点,能够决定在一个地方待多久,有更多时间接触当地人,可以自己决定花多少钱,如何去享受。

自助游的不足之处,首先是旅行时间加长,常常因为不熟悉当地情况而导致等待、搭错车等,因此不适合跨地区旅行。其次,是费用增加,常会有预算外支出,机票、酒店房价等也不能拿到更大的折扣。第三,自助旅行较辛苦,路上的颠簸、折腾是避免不了的。需要很好的身体条件。

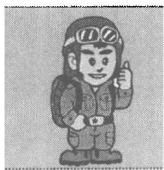
自助游怎样解决购票和住宿问题

自助游操作过程中比较烦琐,特别是旅游旺季,购买机票、车票,以及在旅游热点地区解决住宿问题时可能会遇到麻烦。但只要找到窍门,这些问题也好解决。解决方法,一是避开旅游热点地区,选择一些风光秀美的“冷点”地区旅游;二是提前订房订票,算好旅途时间,提前委托朋友或旅行社订房订票,可避免临时抱佛脚的烦恼;三是结伴同行,情侣或家人、同事相约一起旅行,旅途中可以互相照应,费用也可节省很多;四是采取半自助方式,即通过旅行社解决往返车票和机票,到达旅游点后游客自己解决吃、住、游等问题。

什么是随团游,有哪些好处和不足之处

所谓随团游,就是参加旅行团外出旅游,吃、住、行、游览、娱乐等项目由组织者搞定,游人按组织者的安排进行旅游活动。

随团旅行最大的好处是省心,游人可以独自一人也可率全家人一起参团,旅途中的吃、住、行等问题几乎不用自己操心,你只需要养好精神一路吃喝玩乐便可以。在费用方面随团游一般比自助游要节省得多,因其在机票、酒店、用车及吃饭、门票等方面均属集体消费,而且当地有熟悉情况的地接社接待,费用几



乎可压至最低。另外,旅行社设计的游览行程一般较为科学合理,选择景点也以最具有代表性或精华部分为基础,基本上能满足大多数游客的要求。

但是,随团游也有缺点。例如,到什么地方、游什么景点、停留和休息多长时间、在什么旅店住宿、在什么饭店吃饭、吃什么规格的饭,等等,这一切都是由旅行社统一设计、统一安排好的,不能有变动。如果你想要提前离开或另找其他景点游览,都是不可能的,只能在导游的引领下,亦步亦趋地参观。

什么是自驾游,有哪些好处和不足之处

所谓自驾游,就是游人自己驾车旅游,也是游人有组织、有计划,以自驾车为主要交通手段的旅游形式。车辆主要有轿车、越野车、房车等。

自驾游行程安排很自由,游玩时间充裕。但是,自驾游不适合长时间、远距离旅行,因为长途跋涉会使驾驶者过于疲劳而增加不安全因素,也容易迷路。最好有多位持驾照的朋友同行,便于途中交替开车、减少旅途隐患,增加旅途乐趣。

什么是生态旅游

所谓生态旅游,国际生态旅游协会定义为:具有保护自然环境和维护当地人民生活双重责任的旅游活动。这种旅游活动强调的是对自然景观的保护,是可持续发展的旅游。

怎样办理旅游签证

中国公民申办外国旅游签证,无论是委托旅行社代办,还是自己办理,一般都需要经过下列几个程序:

- (1)递交有效的中国护照。
- (2)交验与申请事由相关的各种文件。
- (3)填写外国签证申请表格,同时交付本人照片。
- (4)同前往国驻华大使馆或领事馆官员会见(有些国家不需要)。
- (5)大使馆或者领事馆,将填妥的各种签证申请表格和必要的证明材料,呈报本国内务部门审查批准。有少数国家的使领馆有权直接发给签证,但仍须转报国内备案。
- (6)前往国家的主管部门进行必要的审核后,将审批意见通知驻华使领馆。
- (7)申请者向有关国家的驻华使领馆交纳签证费用。也有一些国家根据互免签证费协议,不收费。



大陆居民赴台湾个人旅游应注意什么

根据国家旅游局发布的文件,大陆居民赴台湾旅游的注意事项如下。

1. 赴台游组团社注意事项

赴台游组团社只能接受本地区具有正式户籍居民的委托,经台湾有接待大陆居民赴台湾旅游资质的旅行社,向台湾相关机构申请、代办入台相关出入境手续。

赴台游组团社可接受赴台个人游游客的委托,代办代订机票、住宿和在台旅游行程安排,并就代办事宜与游客签订委托协议,也可告知其自行办理。

赴台游组团社在代办入台相关出入境手续时应按照台方提供的模本,认真审核赴台个人游游客提交的相关申请材料,及时与台湾的代办社确认有关手续的办理情况并通报游客。

赴台游组团社应提示赴台个人游游客不得在台涉及赌博、色情、毒品等内容和有损两岸关系的活动,并监督台湾代办社不得安排和诱导游客参与上述内容的活动。

赴台游组团社在接受赴台个人游游客咨询时,应提供真实可靠的赴台旅游服务信息,介绍台湾地区的基本情况、相关规定和风俗习惯,提示游客在人身和财物安全防范及旅游等方面的注意事项。

赴台游组团社应提示赴台个人游游客不得在台非法逾期停留,获知本社代办入台出入境手续的赴台个人游游客逾期停留后,应及时报告省级旅游行政管理部门,并积极协助有关部门的处理工作。

赴台游组团社应建立赴台个人游业务专门台账,落实领导,明确责任。

2. 大陆居民赴台个人旅游注意事项

大陆居民赴台湾地区个人旅游,应当向其户口所在地公安机关出入境管理部门申请办理《大陆居民往来台湾通行证》及个人旅游签注,之后委托本城市的赴台游组团社,向台湾相关机构申请和办理入台相关出入境手续,并按有关规定,提供真实可靠的申报材料。

可委托本城市的赴台游组团社代办代订机票、住宿和在台旅游行程安排,也可以自行办理。

在台湾的停留时间,自入境次日起不超过 15 天,并应在规定时间内返回大陆,不得在台非法逾期停留。因自然灾害、重大疾病等不可抗力因素而在台逾期停留的,应及时通过台方旅游热线电话报告台湾海峡两岸观光旅游协会,并在不可抗力因素消失后自行返回。如无正当理由在台湾非法逾期停留且情节严重的,将被遣返并自行负担相关费用,还将由两岸相关机构依法处理。



必须按照《中华人民共和国海关对进出境旅客行李物品的监管办法》及有关规定,办理随身携带的行李物品通关手续。

应当妥善保管个人的旅行证件,一旦发生遗失或被盗抢等意外,应立即通过台方旅游热线电话报告台湾海峡两岸观光旅游协会。

应当遵守台湾地区的相关规定,尊重当地的风俗习惯,注意言谈举止。

应注意自我安全保护,严格遵守游览地的安全管理要求,服从管理。遇到自然灾害和其他突发事件时,应在尽可能采取措施自救的前提下,及时通过台方旅游热线电话寻求营救保护,服从台湾有关方面的处置指挥,并经由台湾海峡两岸观光旅游协会进行沟通协调。

旅游购票策略

1. 提前购票 如果确定了要出去旅游,越早购特价机票折扣越低,提前购票(也称预售票)通常有提前 15、30、45、60、90 天五个档次,一般提前 30 天买票可享受的折扣要比提前 15 天低,优惠大。而通常在航班起飞前 10 天内是没有超低折扣的预售票销售的。此外,选择淡季航班购买特价机票也很划算,通常周一、周二或黄金周前后的时间是出行淡季,机票一般都会有相对较低的折扣,同时每天早班和晚班航班通常也有超值优惠。

2. 组合购票 机票+酒店一起预订价格还能更优惠,可查询购票网站,有的网站购买组合票,能优惠 20%~40%。

3. 购买缺口票 所谓“缺口”机票,指的是多地之间往返机票,其中有两段需要乘坐同一航空公司安排执行的航班。例如,北京往返上海的机票总价可能就会比“北京—上海—无锡—北京”贵,“北京—上海—南京—北京”的票可能更便宜,花更少的钱,却可以丰富定制自己的旅程。这种类型的票最适合自助游的旅客。

旅途途中要预防哪些偷骗行为

1. 财物要隐秘 出门在外,少用外露的霹雳包,宜用内藏式贴身腰包,护照及金钱都放在贴身腰包里,口袋只放当天要用的少量现钞,最重要的是不要让陌生人有靠近自己的机会。

2. 不要多事 有时,小偷同伙在人群中故意散落满地钢币,当有人目光被吸引,甚至好心蹲下去帮忙捡拾,这时候旁边早已虎视眈眈的“第三只手”就会乘虚而入。所以,遇事不要太好奇,也不要因身边发生的事而疏忽该有的警觉性。就算有心想帮助别人,也要先照顾好行李。

3. 小心陌生人搭讪 在公园里,如果有老年人发现你背后衣服脏了,好



心告诉你还帮忙清理,要小心。等到闲话说完、衣服也清理干净后,口袋里的钱和皮包也可能不翼而飞。友善的当地居民确实让人觉得温暖,但是防人之心不可无,谢谢好心人然后迅速离开现场,最好马上到人多的地方,以防扒窃不成反被抢。

4. 看好行李 如果快餐店的邻桌客人故意丢了人民币在地上,然后告诉你:是你的钱掉了吗?也要小心。因为等你低头捡起来时,邻桌客人已经和你桌上(或椅上)的背包一起消失无踪。所以,在餐厅或快餐店,同桌伙伴去洗手间、只剩自己一人看管行李时,不要理会邻桌客人的动作和谈话,所有行李都不可离开视线。

5. 警惕问路的“观光客” 如果你遇到观光客拿着地图来问路或是一起研究行程,经过仔细讨论后他们称谢离去,你也可能上当了。等他走了,只留下背包已被洗劫过的真观光客——你。最好直接说自己也不清楚,马上离开现场,不要让自己被包围在中间,增加骗子下手机会。

6. 辨别假警察 有时,歹徒假扮警察在路上检查游客的护照,还要求检查携带的外币是否为假钞。被带回假警局(或带进暗巷)的无辜游客,不是真钞被调包,就是所有的钱全被当成假美金没收了。如果不能当场判断警察的真伪,最好说护照和钱都在旅馆保险柜中,或是佯装听不懂请当地路人及店家帮忙翻译,无论如何都不要掏出重要证件和金钱。

7. 小心“热心人” 遇到愿意当导游的热心人,介绍各种景点、交通和食宿资料,也要小心。等取得你信任后,他会再介绍令人心动的黑市汇率,换完钱你就发现换来的钱不是少了许多,就是全是假钞。最保险的方法是在银行换钱。

8. 不要落入异乡“情人”的圈套 无论是真艳遇或是假艳遇,在旅途中都同样是高风险的事。提防有心的骗子摇身一变成为浪漫的异国情人,一夜风流或倩影成双几天之后便人财两失。出国旅行时,就像脱离平常的现实生活走进另一个时空,很容易让人失去原本应有的理智与判断力。因此,别对旅途中的异国恋情有过多的期待和幻想,就算有缘认识新朋友也不要急于发展,好好保护自己才是最重要的。

怎样科学、合理地支配旅游时间

1. 有张有弛 这是旅游者安排计划的总原则。不管长途还是短途旅游,都应努力做到急缓有序,劳逸结合。

2. 先紧后松 在旅游开始时紧张些,忙累些,直到已经有把握按时完成计划的时候,再给自己形成精神上无拘无束的轻松状态。在愉快的感受中结