



中國人民大學
RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

节假日出行安全手册



学生工作部（处） 保卫处（部） 编

二〇一八年四月

目 录

第一篇：饮食

第二篇：衣物

第三篇：行李

第四篇：住宿

第五篇：出行

第六篇：防盗窃、防诈骗、防抢劫、防自然灾害

第七篇：保险和权益维护

第八篇：旅行贴士

第九篇：学校规定

第一篇：饮食

一、旅游饮食安排

旅途中的饮食安排非常重要。由于旅游期间气候、水土、作息时间和饮食习惯的改变，加之旅途劳累，容易影响食欲，甚至会染上疾病。因此必须合理安排饮食，做到营养、卫生和省钱。

旅途中能量消耗大，应进食高热量的食品，并适量吃点糖，但要尽量少吃油腻食品。在进餐的时间上，早餐应安排在旅游前 2 小时，晚餐宜安排在旅游后 1 小时，过早和过晚都不利于身体健康。晚上休息前如有条件，最好喝杯热奶，补充营养，还能起到促进睡眠的作用。旅途中不要过度饮酒抽烟，否则会对血液循环和心脏功能造成伤害。

品尝当地特色食品是旅游乐趣之一，但注意尽量不要在旅游景点购买。多走几步路，同样的食品就会便宜很多。火车上和景点处的食品品质次价高，可提前准备一些经济实惠的食品、饮料和水果。

二、安全饮食的原则

1. 卫生可口、有益健康。切忌饮食不卫生而引发疾病，那样既不利于自身健康，又影响正常行程。因此饮食首先要注意的就是卫生。

2. 价格适中、保证营养。要注意旅途中的饭菜营养，切不可因节约而忽视营养和健康；当然也不宜在旅途中铺张浪费、大吃大喝，这样也很可能带来身体方面的不适。

3. 早餐宜在饭店里用，这样既可安稳用餐，保证营养和卫生，也可避免因四处寻找而浪费时间。切忌不用早餐而匆忙出行。

4. 选择一些具有地方特色的饭菜，这样可以更多地了解当地的风土民情，丰富旅游生活，增长见识。因此可以说它是旅游生活中的一个重要组成部分。

5. 注意饮水卫生。一般来说，正确的饮水顺序是：蒸馏水、开水和消毒净化过的自来水、山泉和深井水。江、河、塘、湖水千万不能生饮。必要时可用瓜果代水。

6. 在车船或飞机上要节制饮食。乘行时，由于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。

7. 慎重对待每一餐。高中档的饮食店一般可放心去吃，大排挡的可有选择地吃，摊位或沿街摆卖尽量避免。

三、食品的选择

1. 新鲜食品。旅游食品一定要选择新鲜，色泽亮丽，让人一见便垂涎欲滴。

2. 多汁食品。含糖量较低的汽水、富含维生素的饮料以及水果等，既解渴又可以减轻旅途的疲劳。

3. 营养食品。这些东西不宜吃得过饱，以免影响旅游行程。

4. 风味食品。携带的旅游食品应具有多风味，互相搭配，以促进食欲。可选择一些自己喜爱的食品，在饮食不习惯时派上用场。在风景区旅游可以选购当地的传统特色食品，品尝风味小吃，即可饱口福，又可以得到美的享受。

5. 柔软食品。一般在旅游中，人的体力消耗较大，容易口干舌燥，食欲不振。而柔软食品既新鲜，又易于消化。

第二篇：衣物

一、旅游衣物的选择

旅游服装的选择原则是：通风好，吸热少，吸水性强，耐脏，易洗。按照这一要求，运动装和牛仔裤是比较适宜的。运动装柔软，穿上比较舒服；牛仔裤弹性好，更适宜爬山和长途行走。

二、鞋的选择

要旅游顺利，选择一双合适的鞋非常重要。一般而言，如果到海边或参观地面上的名胜古迹，可以选穿运动凉鞋或休闲鞋；如果前往山区，以爬山、攀岩或野外探险为主，最好挑选鞋底颗粒大、抓地力强、防滑耐磨的运动休闲鞋。

第三篇：行李

一、携带行李的原则

1. 选用结实、方便携带的旅行包。
 2. 用品应尽可能的齐全，根据个人情况考虑应携带什么。
 3. 在齐全的基础上应尽可能的精简，力求把包具归类，减少件数。
- 将行李减至最少限度，尽量整理打包成小型，留下空间装旅途中购买的纪念品及礼物。

二、整理行李的窍门

1. 不常用的、较大较重的物品先装，以利搬运。
2. 瓶装化妆品等易碎之物，用 T 恤或毛巾包裹。
3. 在行李空隙处塞入卷筒状的毛巾。

三、携带物品

1. 文件类：机票车票，身份证，学生证，介绍信，现金，钱包，旅游指南手册，地图，记事本，电话通讯录。
2. 小用具：手机，相机，胶卷，旅行闹钟，手电筒，刮胡刀，计算器，碱性电池，指甲刀，水壶（可盛热水的），开罐器，小型衣架，针线包，纸笔，纸巾，多个备用塑料袋。
3. 穿戴类：备换服装，备换鞋，睡衣，雨衣或雨伞，眼镜等，毛巾，化妆品，防晒露，太阳镜，洗浴用品，梳子，牙刷牙膏。
4. 必要的药品，饮料，食品。这里特别要强调带好必备的药品谁也不能保证旅途中不生病，一旦身体不适，身边的小药就能救大急。有几种药可以说是必备的：感冒通、乘晕宁、创可贴等等。心脏病人千万不要忘了带硝酸甘油。另外，带一支体温表也不算多余。
5. 休闲娱乐：扑克，随身听等。

以上物品力求全面，各人可根据自己情况和旅馆是否提供等情况加以删减。途中不大需要的物品如果方便在目的地购买，尽量减少出行时的负担。

第四篇：住宿

一、旅馆、酒店的选择

1. 交通要方便。由于时间比较紧迫，往往一天里要逛好几个景点，所以交通问题要放在重要位置。
2. 收费要经济。
3. 要选择合法经营有注册许可的旅店，不可贪图便宜选择偏僻或卫生、消防、治安等存在问题的旅店。

二、住宿安全

1. 外出旅行之前，别忘了带上自己的身份证。
2. 不要住“路边店”、“黑店”。所谓路边店、黑店，就是指那些设在车站附近，营业不正规的旅店。这种旅社，有的无营业执照，有的虽有营业执照，但由于各种因素往往管理不善，有的经营价格和项目都不符合国家规定，甚至还有有的向旅客敲诈。
3. 证件、现金等贵重物品随身携带，离开房间时关好房门；住宿其间旅客如有贵重物品而又携带不便，可交到服务台办理保管手续；万一发生失窃，尽快通知服务台并报警。
4. 睡觉时注意关好门，外出时锁好门。
5. 如果有不相识的人同住一间房，要注意文明礼貌，热情大方。
6. 不要在房间内使用电炉、电饭煲、电熨斗等，也不要躺在床上吸烟。
7. 熟悉旅馆的安全通道。

第五篇：出行

一、交通工具的选择

1. 根据时间、经济能力选择适当的交通工具。
2. 到正规的售票地点购买车票、船票或飞机票。
3. 不要乘坐一些没有经营许可证的出租车、巴士、游船等。

4. 集体包车出行前要查看供车公司资历，签订责任书并购买保险。

5. 自驾出行的要保持车况完好，严格遵守交通法规，注意安全驾驶，注意选择安全状况良好的道路，尽量避免夜间长途行车。

二、旅伴的选择

1. 应选择品性良好、志趣相投、相互信任的朋友作为旅伴。

2. 尽量避免独自与陌生人共同出行，至少应有一名熟悉的朋友结伴，以防意外。

3. 选择户外徒步穿越、登山、漂流等危险性较高，专业性较强的旅游项目时，一定要寻求或雇佣专业人士陪同指导。

三、游览路线的选择

1. 出行最好选择已开发的风景区或成熟的游览路线，避免遭遇难以预测的危险。

2. 在景区游览时，应按指示标志行走，遇游人止步标识不要强行穿越，不盲目选择非正规路线，避免遭遇危险。

3. 选择游览路线时要充分考虑自己的身体素质、心理素质、现有装备和经济承受能力，避免盲目选择给自己带来负担和危险。

四、行程注意：

1. 制定好出行计划，尽量避开客流高峰。

2. 尽可能事先多了解目的地的地理人文、民俗风情、物产特色等方面的情况，从而有益于丰富旅途见闻。

3. 在乘车、船时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车、晕船而引起恶心、呕吐等不适，上下车、船时，不要一拥而上，防止挤伤、跌伤。

五、防止疲劳过度

1. 尽量选择舒适、快捷的交通工具。

2. 注意车上饮食的安全卫生。

3. 合理安排在交通工具上的休息。

4. 准备一些抗疲劳和防暑的药物。

第六篇：防盗窃、防诈骗、 防自然灾害和意外事故

一、防盗、防诈骗、防抢劫的原则

1. 提高警惕。
2. 不要轻信他人。
3. 不要贪图便宜。
4. 不要多管闲事，遇事可请求警察解决。
5. 尽量结伴出行，不去偏僻的地方。
6. 不要携带大量现金，尽量携带银行卡。

二、防盗、防诈骗、防抢劫的注意事项

1. 提高对陌生人的警惕。

不要随便与陌生人攀谈，新交朋友时，不要暴露自己的经济状况、贵重物品，更不要随意将住址电话留给对方，以免让一些别有用心的人钻空子。不要随便接受陌生人的礼物，吃陌生人给的饮食。对送上门来帮你忙的人要警惕，请你帮忙的也要小心。有人在餐馆里提醒你“钱包掉了”，低头之前先捏紧自己的包；风景区有人请你帮忙拍照，千万别图方便把包丢在脚边；有人拿着地图来问路，务必不要和他一块儿低头讨论，要请他转问当地人。一旦在外遇到纠缠时，不要慌张，要敢于求救，尽量往人多的地方去。

2. 旅游时的装钱技巧。

不要携带大量现金，尽量携带银行卡。如果一定要携带一定量的现金的话，应该做到化整为零，大面票应当紧贴身体，放在贴身内衣裤的几个口袋里。零用钱由于使用比较频繁，宜分散放在上衣和裤子外面的几个口袋里，每处二三十元就可。春季衣服还比较单薄，口袋也比较少，集中藏钱很不安全。这时，钱宜藏在胸前腰包或随身小包。小包以有背带的为好，切忌在公众场合将包背在背上，免得被窃贼划破或夺而溜之。同时，还要掌握拿钱技巧。旅游途中，一定要记住“按囊取钱”。值得注意的是，千万不要因为怕失窃，而始终攥紧或抱住自己的钱袋，如果这样，狡猾的小偷会盯上你并伺机下手。

在外活动时，个人的钱款和其他贵重物品要随身带好，不要放在旅游车内；坐飞机时不要将钱款和其他贵重物品、护照放在托运行李中；入住酒店亦应随身携带或存入酒店的保险箱内，出去时不要放在房间内；在餐厅、商场、酒店大堂、机场等公共场所要格外注意自己的财物和证件安全。

一旦遇到偷、扒、抢案件时，要勇敢、及时地向列车员或乘警报告，也可到设在列车餐车的“110 报警台”报告，如果对方是结伙作案，在报告时还应讲究策略。

三、乘车、船时怎样保护钱物

1. 时刻提高警惕。
2. 要有充分的心理准备。
3. 尽量把物品集中放在可以经常照看得到的地方，使物品随时在你的视线内，不要乱堆乱放，或放得过于零散。
4. 要事先准备零用钱，将暂时不用的钱及贵重物品清点整理好，放在身上或其他可靠地方。
5. 不要当众频繁地打开钱包，以免暴露给他人。
6. 有条件时可用链锁将行李锁在行李架上。
7. 上下车向时提前做好准备，把行李归拢在一起，清点一下。车到站时不要慌张，不用拥挤。
8. 当你已经知道作案者或发现可疑人时，要及时大胆地向车上公安人员报告，检查，并争取其他旅客支持，从而制服违法犯罪分子。

四、火车防盗招数

对于大多数老师和同学而言，火车是最常用的交通工具，也是最容易发生盗窃的地方，因此应格外警惕。

1. 上车和列车开车前。

旅客进站上车或找座时拥挤，小偷趁乱行窃。因此，人多拥挤的时候，要看管好随身小件物品。上车后要及时将自己的行李物品放好，贵重物品最好随身携带或放在自己视线随时可及的地方。

2. 列车中途站停车前。

扒手买短途票上车后通常会在列车各车厢内来回走动，寻找他们的目标，然后悄悄靠近或借故坐在目标人旁边，在列车快到达前方车站而周围的旅客开始作下车前准备时，趁乱下手偷窃，得手后迅速下车逃脱。因此，在列车到站时，要特别注意看管好自己的行李物品。

3. 旅客在列车中途站下车购物时。

有的旅客利用列车到站停车时下车购物和活动身体，此时站台上小偷就会开始行动。有的旅客会在停车时将车窗打开，此时小偷会趁旅客不备突然跳起或将手伸入窗内抢夺窗边和茶几上的物品，然后迅速逃跑。因此，尽量减少下车，如需下车则尽量少带现金和物品，同时还要注意保管好自己车上的财物。

4. 列车上有人找你“玩一玩”或者请你吃东西时。

有的不法分子会利用旅客在列车上烦闷和无聊的心理，以给大家解闷为名，搞猜扑克、猜大小、套铅笔等各种把戏来设赌局和骗局，猎取一些容易上当的旅客进行诈骗活动。有的不法分子还会假装慷慨大方，请你吸烟吃东西，实施麻醉抢劫。因此，旅客不要参与各种赌博游戏，更不要吃不相识的人给的食品和饮料，不要告诉陌生人自己家里的电话，随便暴露自己的行踪和外出目的，不要摆阔、“露富”。

5. 夜间，特别是下半夜。因乘车疲劳而打瞌睡或昏昏入睡之际。

如有伴同行，可分头睡觉，留一人看护行李。如一人旅行，可与同座位的旅客互相提醒。

五、识别假火车票小常识

一般说来，老师和同学们应尽量从正规车站买票。但节日期间，乘坐火车的旅客急剧增加，铁路运能难以承受，进而导致买票难。大家难免会从票贩子手里买票，但应注意识别假车票：

1. “回头票”：票贩子将已到站还未过有效期的中转签字票低价回收或捡来，重新中转签字后低价卖给旅客，此票多数票面较旧，且已被剪口。

2. “移花接木”：就是将废票、短途票的日期、票价、到站、座别用涂改液涂掉，重新进行涂改使短途变长途、废票变成有效、票价低的变成票价高的车票，识别主要方法是：沾水、手摸、逆光照看等。

当今通用的软纸票，字迹清晰，票面干净，逆光看有水印，而涂改后的假票字迹模糊，用手指触摸会有墨迹，较易识别。

3. “偷梁换柱”：有的票贩子假借自己在车站有熟人能买到车票，骗取旅客票款或以借察看旅客车票为名，偷偷用早已准备好的假票将旅客的真票换下来。

4. “低收平退”：有的票贩子乘有的旅客急于退票之机，低价从旅客手中买下车票，后到车站退票窗口平价把车票退掉，从中牟利。

六、防自然灾害和意外事故

1. 山火

为保护大自然的生物及美景，任何时间都应小心火种。切勿在非指定烧烤地点或露营地生营火煮食；吸烟人士应避免吸烟，烟蒂和火柴必须完全弄熄才可抛弃于垃圾箱内或带走。由于山火在日间较难看见，应随时留意飞灰和烟味。如发现山火，尽速远离火场。切记山火蔓延速度极难估计，如发现前路山下远处有山火，也不应冒险尝试继续行程，以免为山火所困。遇到山火时应保持镇静，切勿惊慌。切勿随便试图扑灭山火，除非山火的范围很小或你确实处于安全的地方或你有可逃生的路径。

估计以下情况，以便迅速离开火场：山火的蔓延方向，避免跟山火蔓延的同一方向走避。附近小径的斜度，选较易逃走的小径。附近植物的高度及密度，选择少植物的地方。沿现有的小径逃生会比较少障碍，且走得更快。若山火迫在眉睫又无路可逃，则应以衣物包掩外露皮肤逃进已焚烧过的地方，这样可减轻身体受伤的机会。如情况许可，切勿往山上走，因会消耗体力。切勿走进矮小密林及草丛，山火在这些地方可能会蔓延得很快而且热力也较高。

2. 山洪暴发

一般远足者不应低估山洪暴发的威力和速度。小溪的流水往往由于上游降下大雨，雨水会集涌而下，于数分钟内演变为巨大山洪，如游人适在溪中，极易为洪水冲走，引致伤亡。除非是有准备的溯溪活动，否则不要沿溪涧河道远足。雨季或暴雨后切勿涉足溪涧。不要在河道逗留休息，尤其在下游。开始下雨时应迅速离开河道，往两岸高地走。切勿尝试越过已被河水盖过的桥梁，应迅速离开河道。发现

流水湍急，混浊及夹杂沙泥时，是山洪暴发之先兆，应迅速远离河道。如果不幸掉进湍急的河水里，应抱或抓紧岸边的石块，树干或藤蔓，设法爬回岸边或等候同伴救援。

3. 山体塌方

暴雨时或经连日豪雨，天然或人工斜坡经渗进大量雨水后，极易引致山泥倾泻，引发山体塌方。斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出时，显示斜坡内的水分已饱和，斜坡之中段或顶部有裂纹或有新形成的梯级状，露出新鲜的泥土，都是山泥倾泻的先兆，应尽快远离这些斜坡。如遇山泥倾泻阻路切勿尝试踏上浮泥前进，应立刻后退，另寻安全小径继续行程或中止行程。如队友被山泥淹没，切勿随便尝试自行拯救，避免更多人遇到伤亡，应立刻通知有关部门准备适当工具进行救援。

4. 雷击

雷电通常会击中最高的物体尖端，然后沿着电阻最小的路线传到地上。远足者如遭电击，大多会因而肌肉痉挛，烧伤，窒息或心脏停止跳动。

因此出行前应留心电台或电视的天气预报，避免在雷电多发期前往高山或空旷的郊区活动。如收到雷暴警告应改变行程，避免暴露在危险区域。前往户外活动可穿着胶底鞋。

在旅途中如遭遇雷电天气，应尽可能躲入建筑物内。切勿在山顶和面积的水域附近停留，尽量远离树木或桅杆等容易被闪电击中的物体，尽量远离铁栏或其它金属物体。避免使用带有插头的电器。切勿处理以开口容器盛载的易燃物品。提防强劲阵风吹袭。

雷电发生时不要惊慌，要避免奔跑或骑自行车、摩托车疾行，因奔跑时会加快空气流动，从而让周边空气变稀薄，可能导致雷电“跟踪”自己。要除去身上的各类金属物品，包括金属首饰、发卡等，更不能把金属物体扛在肩上。不能打手机，因手机的电波也会加大雷电跟踪的几率。切勿接触水质或潮湿的物体，切勿接触天线、水管、铁丝网或其它类似金属装置。

如有闪电击中近处物体，一定不能躺在地上或慌张奔逃，应并拢双腿蹲下并尽量减少与地面接触的面积。因闪电击中物体后电流会经地面传开，形成跨步电压，潮湿地面尤其危险。

5. 中暑

当环境温度高，而人体无法籍出汗调节体温时，便会中暑。患者感感到热、晕眩、不安宁、甚至不醒人事。体温可能升上 40 度以上。皮肤干燥而泛红，呼吸和脉搏加速，严重者会休克，应尽快降低患者的体温及寻求医疗援助。过热亦可能引致热衰竭，通常是在炎热潮湿的气候中运动，尤其未能补充因汗水所流失的水分和盐份时发生。患者体力衰竭、头痛、晕眩及恶心及可能肌肉抽筋，其面色苍白，皮肤湿冷，呼吸和脉搏快而浅弱，体温可能正常或下降。行程中有适当的休息，不应过度疲劳，以免消耗体力。避免长时间受到太阳直接照射。要多喝水。

6. 野外求救与营救

进行野外活动前应充分了解前往区域的地形特点，了解可能出现的突发情况和可能存在的危险，了解当地救援机构、救援措施和联络途径，并准备好用于紧急求援的设施。

遇有山友或任何人士在山野严重受伤时，应立即进行救援。发出国际山难求救讯号，直至有救援人员到达为止。在可能情况下，应安排一名伙伴陪伴及照料伤者，另外两人结伴前往求救。为免延误救援工作，前往求救之人员应将意外之详情、地点及伤者之状况用纸笔记录，如有可能，记下地图坐标，减低求救者因紧张、迷途受困，或口头传讯含糊不清致求救信息不能准确地传达。

如登山遇有意外需救援，求救时要尽量提供下列数据：意外性质、原因；位置、附近地形或特别参照物；伤者数据，包括姓名、年龄、性别、电话、地址、伤势、已施行之急救；天气情况；同行者情况；其它事项。

附：国际山难求救讯号：在一分钟内，连续发出 6 次长讯号，停顿一分钟后，重复同样讯号，不要中断直至有救援人员到达为止。（即使已被救援人员从远处发现，也要继续发出讯号，使救援人员知道求救者之正确位置。）发出讯号的方法：吹哨子；日间用镜子或金属片反射阳光发出闪光；夜间用电筒发出闪光；挥动颜色鲜艳明亮的衣物。

S O S 求救讯号：如有条件，可在平坦的空地上用石块或树枝堆砌 S O S 大字母。

第七篇：保险和权益维护

一、保险

1. 车船险

出门旅游，乘车坐船是少不了的。不怕一万，只怕万一，上个保险等于系上一根保险带。保险期限为验票进站或中途上车、上船起，至检票出站或中途下车、下船止。在保险有效期内，因意外事故导致旅客死亡、残疾或丧失身体机能的，保险公司除按规定支付医疗费外，还要向伤者或死者家属支付全数、半数或部分保险金额。

2. 住宿保险

现在，我国保险公司已开辟了这个险种。

3. 意外伤害保险

强制性的旅客意外伤害保险的保险费已包含在票价之内，旅客在购买车票、船票时，实际上就已经投了该险，其保费是按票价的 5% 计算的，每份保险的保险金额为人民币两万元。

4. 旅游项目保险

保险公司开设的该险种，每份保险费 1 元，保险金额 1 万元，一次最多可投 10 份。保险期限为从购买保险进入旅游景点或景区时起，至离开景点区时止。这里需要强调的是，旅客可按照旅游项目安全系数之大小，对该保险做出买与不买的选择。但是建议在参加如下旅游时，你最好投个保险：

（1）探险游，如到大峡谷探险，到辽阔沙漠、大草原旅游，到洞穴猎奇探险等；

（2）生态游，如到野生动物园观看动物，到野生植物园内野炊、露营等；

（3）惊险游，如进行水流浪急的漂流，悬崖峭壁的攀援等。

切勿认为旅行社代买了保险，从此就可万事大吉了。其实，责任险只是旅行社为了规避风险给自己买的保险，也就是说，如果是由于旅行社的责任而发生了对游客的伤害事件，如搭载旅行社提供的交通

工具发生了交通事故、食物中毒、导游和领队在场的情况下游客发生摔伤等意外事故，旅行社需要给游客赔偿时，这笔费用由保险公司支付。一切非旅行社原因发生的变故，比如客人突发疾病、自行活动发生意外，旅行社都没有赔偿责任。所以必须提高自我保护意识，在参团外出旅行时，一定要申请投保人身意外险，一般的旅行社都代办这种业务。

二、权益维护

1. 如何保护自己的权益

（1）找正规的旅行社

选择一家合法经营的旅行社的标志是：有旅游行政管理部门颁发的《旅行社业务经营许可证》；有工商行政管理部门核发的《营业执照》，并要看清核准的业务范围。

（2）要签订旅游合同

根据旅游先交钱、后上路的消费特点，消费者非常有必要在出行前与旅行社签订一份合同。在合同中要列举出行览景点的数目、服务标准等等，明确旅行社应承担的责任和义务。在以后的旅行中，双方要按合同要求履行自己的承诺。如果旅行社不按合同办事，擅自改变诸如住宿酒店的星级、降低用餐标准等等，旅游者要把旅行社的违约事实和造成的后果真实地记录下来，以便回来后向有关部门投诉。如果在旅游过程中发生安全问题，应尽快到当地的公安部门解决处理。有关旅游服务的质量问题，回来后应及时向旅游监督管理部门投诉。

2. 学会旅游投诉

一般来说，当发生旅游纠纷，合法权益受到侵害时，可先与旅行社沟通，协商解决；协商不成，才向旅游质量监督管理部门或消费者委员会投诉，亦可向人民法院提起诉讼。旅游者向法院提起诉讼并已被法院受理的案件，消费者委员会、质检所将不再受理。因旅行社故意或过失，未达到或违反合同约定的服务质量标准，造成旅游消费者经济损失，在投诉中消费者可向旅行社提出索赔，投诉索赔是合理合法的。

在旅行过程中遇到旅游服务质量问题，合法权益受损时，可以立即去当地旅游质量监督部门投诉；如果已旅行归来，可到组团社所在地的旅游质监所递交投诉状。投诉状要写明：被投诉单位名称、投诉人姓名、性别、国籍、职业、年龄、地址及联系电话、事件经过等。质监所在接到投诉后，经审核，将在 7 个工作日内做出是否受理并通知。决定受理后，在 24 小时内将诉状转给被投诉单位，要求其在 30 日内与投诉人协商解决。

第八篇：旅行贴士

一、旅行前如何挑选旅行社

目前，各地旅行社众多，旅游广告更是五花八门。怎样才能选择一个信得过的旅行社，避免受骗上当呢？

首先，要了解有关旅游行业的基本法规，具备关于旅行社方面的基本常识。目前，旅行社分为两类：国际旅行社和国内旅行社，前者可经营入境游、出境游、边境游、国内游、代办入、出境手续；而后者只能经营国内游及与国内旅游相关业务。所以外出旅游时，首先要弄清该旅行社的类别，而这一切均可向旅游质监部门咨询。

其次，如在某旅行社设的门点(即分销点)买票的话，要确认其是否挂靠在该旅行社，是否有一照两证，即营业执照、经营许可证、质量保证金缴纳证书(一般均为复印件)。质量保证金是表明该旅行社向旅游局交纳了一定的保证金。如果旅行者与其发生争执，而旅行社又不服处理，旅游局可从保证金中强行扣款赔给旅行者。此外，这些门点应贴有投诉电话和咨询电话提示，亦可通过电话确认。

第三，凡正规旅行社均要与游客签订旅游服务合同，合同中涉及了旅行过程中的诸多细节，如日程、交通工具及标准、住宿、用餐等等。双方签字盖章生效后，游客可依此投诉。发给游人团队运行计划表、质量跟踪调查表，如无便表明该旅行社经营不规范，质量难以保证。

第四，要跳出只求价格低，不顾服务质量低的怪圈。不能简单地以价格衡量一个旅行社的优劣。一些旅行社报价看似便宜，但低质低价，往往导致埋怨多、投诉多。如果考虑旅游出了问题要用法律手段保护自己，游客便要于出行前在价格的选择上认真掂量，出行后质量与价格是否相符。

二、快乐旅游五原则

1. 去名地，看名景。在我们旅行前，经常可以听到一些人讲这样的话：“黄山其实就那么回事”、“西双版纳景区也不过如此”等等劝你不要去著名景点的信息，对此你要不以为然。对一个旅游者而言，名山名景自有名山名景的味道，何况对于大多数中国人而言，能去最著名的景区就已经足够了。

2. 好书在手，胜过导游。买一本介绍当地风景名胜的小册子，这个钱会花得很值。譬如到承德避暑山庄，只要你买一本介绍避暑山庄的导游手册，你就可以了解山庄内的所有景点，如果拿上手册，边看边体味，那更是别有情趣。

3. 先品景，再留影。不少人到某地旅游时，总把拍照放到了一个重要位置。其实细细想来，这有点本末倒置。千里迢迢来观光美景，本意并不是仅仅为了拍照。正确的做法是，先细细的欣赏、品位，然后有感而拍。毕竟一个有名的景点的存在有它存在的诸多理由，多转一转，多看一看，也许你会体会到很多很多。

4. 夜晚要早睡，地图要先备。旅游在外，由于身心比较疲劳，宜早睡早起。在景点居住，晚上最好不要独自外出，以免发生意外。另外，到达目的地以后，别忘了买一份地图，你可以在地图上找你希望去的景点。有一点提醒游客注意，在不了解当地情况的时候，最可以相信的除了警察以外，就是地图了。

5. 受气要忍住，事后要投诉。在景区受气的事情有时候会出现，在遇到这种情况时，最好的办法是先忍住，不要因为与对方去争那口气而破坏了你整个旅程的好心情。你可以记录下当时的真实经过，事后向有关部门投诉。

三、国家旅游局提醒游客黄金周旅游需要注意以下 6 大问题

1. 制定好出行计划，旅游目的地的选择要切合实际，要尽量避开客流高峰。尽可能事先多了解目的地的地理人文、民俗风情、物产特色等方面的情况，从而有益于丰富旅途见闻。

2、咨询服务和价格。俗话说货比三家。首先要选择经省、市旅游局审核、审批的信誉等级高的旅行社作为服务委托对象；其次要认真详细地比较服务内容及价格，切不可一味贪图便宜求低价。

3、订立旅游合同。签订旅游合同前要详知自身的权利和义务，合同相关条款越细越好。

4、合理维权。在旅游途中，对自身权益有不明白的要及时与导游进行沟通，对损害自身权益的行为要合理维权，及时向各级旅游质量监督管理部门递交书面投诉。

5、注意旅行安全。尽量不要离开集体单独活动。

四、中国科学探险协会联合国家旅游局给旅游者提出的安全建议

1. 登山：观景不走路，走路不观景

（1）行前预先规划旅游路线，充分了解交通路况，选择一条设计良好的登山路线，要有明确的撤退路线，同时沿途最好有补给及通讯站，进入山区应注意塌方落石与路肩塌陷。

（2）登山前应了解自己的健康状况，随身携带药物；有高山反应及身体不适者，勿勉强上山。登山时要根据自己的体能掌握攀登高度和速度，某些慢性病如冠心病、癫痫病、眩晕症、严重高血压、肺结核等患者不宜登山，中老年人登山，要准备一根拐杖。

（3）行前注意气象预报，适时增减衣服。颜色鲜明的衣服，可以反射阳光，减少身体热度。鞋子选用球鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋；建议穿厚袜子。

（4）要做到观景不走路，走路不观景；照相时要特别注意安全，尤其更要注意岩石有无风化。遇雨时在山上不可用雨伞而要用雨披，以防雷电，或风大连人带伞被兜跑；

（5）少说话，说话会影响呼吸的频率和深度。尽量不用嘴呼吸而多用鼻子呼吸。用嘴呼吸容易将蚊虫吸进口腔，也不易掌握呼吸频率。

2. 潜水：潜水要有潜伴陪同

(1) 岸上培训最重要，你需要学会使用装备，懂得预防水压造成的身体不适或伤害，并熟练掌握一些技术，例如面罩排水、呼吸方式和浮力调节等。

(2) 面罩戴上后，须将前面的头发拿出，以免面罩漏水；为防止面罩模糊，可用口水、烟草、海草涂抹；潜降时外压增加，必须以鼻子慢慢吹气的方法排除面罩压力，以免面部受到伤害；面罩进水时，头部微微上仰，压住面罩上方，鼻子慢慢吹气将水排除。

潜入水中时，水会进入呼吸管中，所以必须浮到水面用力吹气，将水排除。吸气时要慢，吐气时则要用力地吹，管中的水必须一口气排除。潜入水中时，勿在水中吐气，以免浮上水面后没有空气来做呼吸管的排水动作。

(3) 下水不要紧张，第一次下水觉得不适应，可浮上来调整呼吸再次下水，潜水过程中要有潜伴陪同。

(4) 在海底，由于水的压力压迫耳膜，耳朵会感觉刺痛，可运用调整耳压法进行调整。

(5) 在海底，不要用手脚去触摸一些不认识的生物，以免引起一些有攻击性动物的反击。

(6) 近视的游客可选择有度数的潜水镜，千万别将隐形眼镜戴到水底，这样不仅容易让水冲走，而且当你从海底上升时，你的眼睛和你身体的各部分一样将开始排出氮气，而隐形眼镜会阻碍这一过程。

3. 高原旅游：多穿衣服，宁热勿冷

(1) 保持乐观情绪，心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候；进藏前睡眠和休息要充足，严重高血压、心脏病患者不宜进藏；

(2) 初入高原，最好能用半天静养休息。多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动，不可暴饮暴食。

(3) 初到高原，要防止因受凉而引起感冒，感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。要多穿衣服，宁热勿冷。

(4) 常用的预防高原反应药物有红景天、肌肝片、葡萄糖等。入高原前两天开始服用，可有效防止高山反应。

4. 沙漠旅游：不渴也得喝水

进行沙漠探险前要了解当地情况，制订好详细计划，联系有经验的固定伙伴，不要单人徒步旅行。

(1) 预先准备：准备精度高的地图，携带指南针或卫星定位仪(GPS)，导航、记录航线有保证。备足饮用水和干粮。沙漠温差很大，冬季、夏季服装均应具备。去沙漠要穿上靴子等较厚的鞋，沙漠温度白天会达到摄氏 50 多度，穿厚鞋可防止皮肤被烫起泡和化脓感染。准备太阳镜以防风沙，水壶、爽身粉、手电筒、宽胶带、小圆镜、塑料袋等小物品作用不小。

(2) 避免沙暴：一般不要在春季和夏季去沙漠。从三月中下旬开始，一直到五月份，沙漠的风很大，特别是沙暴，容易迷途并危及生命。

(3) 防高温：沙漠最大的危险之一是高温。高温会造成脱水，自进沙漠起，就要不停地喝水，哪怕不觉得口渴，也要一小口一小口地喝。另外，要记得带维生素。

(4) 防昆虫和野生动物：要做好防护。衣服之间最好不要有什么空隙，衣裤之间要连得很紧。不要随便招惹野生动物。不要贸然下湖，湖中也许有很多危险的东西。

5. 漂流：别带贵重物品上船

(1) 漂流不可避免会“湿身”，应准备替换衣物。参加漂流应选择平底拖鞋、塑料凉鞋或旅游鞋，不要穿皮鞋，注意防寒防晒。

(2) 不可将现金、贵重物品和怕水的物品带上船，若有意外，漂流公司和保险公司不会赔偿游客所遗失的现金和物品。

(3) 必须全程穿着救生衣，确保安全。

(4) 听从船工指挥，不做危险动作，遇激流时应紧抓安全绳，身体向船体中央倾斜。

(5) 保持平稳，避免冲撞。实在避无可避时，要将艇身控制在正面迎撞的角度(侧面碰撞容易翻船)，人员抓紧绳索。

(6) 漂流船搁浅时可用桨抵住石头，用力使艇身离开搁浅处。若此招不灵，就要派员下水，从旁侧或拉或推让艇身重入水流。

(7) 如果不小心落水，不要惊慌，救生衣足以将人托浮在水面上，艇上的同伴应当伸出划桨让落水者攀抓。若落水者离艇较远时，要想办法上岸或停留在石头背水面(迎水面水流强且容易被橡皮艇撞到)等待救援。

(8) 翻船多发在水流湍急的区域，翻船后应保持镇定，先将艇身扶正；重新登艇时注意两侧受力均衡，一侧人员爬上艇时另一侧要有人压住。掉落的划桨要及时拾回，否则到缓流区就只能用手划水了。

第九篇：学校规定

1. 集体出行要到所在学院办理申请。
2. 按时返校。
3. 外出旅行要注意安全。
4. 如遇紧急情况要及时拨打当地 110 或救援电话，并及时联系学校。

学校相关部门值班电话：

学校总值班室：62511081.62511084，62511083

校保卫部（处）：62515911.62510110

校学生工作部（处）：62513855