

冰雪旅游项目安全提示

冰雪旅游持续升温，越来越多的人加入到冰雪旅游的队伍之中。冰雪旅游应量力而行，注意安全。

那么，参与冰雪旅游项目应该注意哪些安全事项呢？

1. 增强安全意识。提前了解冰雪旅游项目，对气候、身体状况等作出评估。建议购买相应的人身意外伤害险。掌握必要的安全知识、急救常识。选择有合法资质的正规旅行社和冰雪旅游场所，到达目的地尽早阅读“游客须知”。

2. 注意危险区域警示，远离不牢固的冰面、冰雕、雪塑，避免发生坠落、跌倒等安全事故。严格遵守有关规定，在工作人员指导下参与各类项目。

3. 做好身体各部位防护。选择防风保暖性较好的衣物，尽量减少皮肤裸露。备好太阳镜，防止雪地反射的阳光刺伤眼睛。准备必要的防冻伤和其他常用药品，避免久站不动，勤用手掌摩擦面部和五官，防止冻伤。调整饮食，及时补充人体热量。

4. 采取有效措施防滑。自驾游客行前应检查车况，准备防滑链，行驶中保持车距，不急刹车、急拐弯。游客在徒步行走中应穿防滑性好的鞋子，稳步前行，在冰雪地上行走时，膝盖应微屈，身体重心向前倾，以防摔倒。

5. 运动宜量力而行。在专业人员指导下开展运动，并采取防护措施。未成年人要在监护人的看护下开展与年龄、能力相应的运动。老年人不宜体验冰上竞技、雪上竞技等激烈运动项目，尤其是患心血管及呼吸系统疾病的老年人更要注意寒冷天气对身体的影响。如遇身体不适，应及时就医。

6. 尊重旅游目的地风俗习惯，遵守公共秩序，不推搡拥挤。不破坏公共设施。保护生态环境，随身携带垃圾袋，不在银装素裹的世界里留下一片垃圾。如遇旅游服务质量纠纷，及时拨打全国旅游服务热线号码“12301”进行维权。

银装素裹美如画，安全文明不可缺。