

高风险项目警示

滑雪

- 1.应仔细了解滑雪的高度、宽度、长度、坡度以及走向。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一但出现意外情况，根本就来不及做出反应，这一点对初学者尤其重要。
- 2.要根据自己的水平选择适合你的滑雪道，切不可过高估计自己的水平，而冒然行事，要循序渐进，最好能请一名滑雪教练。
- 3.在滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查，切勿冒险。
- 4.在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降，那样很容易摔倒或与他人相撞，初学者很容易发生这种事故。
- 5.在中途休息时要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。
- 6.滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身，任其向下滑动。要避免头朝下，更要绝对避免翻滚。
- 7.视力不好的滑雪者，不要戴隐形眼镜滑雪，如果跌倒后隐形眼镜掉落，找回来的可能性几乎不存在。尽量配戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，它在受到撞击后不易碎裂。

高原反应

- 1.请务必戒除烟、酒，特别防止感冒、呼吸道感染；以上情况一般会加重高原反应。
- 2.初次上高原，要保持乐观情绪，多睡眠；建议进藏第一天多休息，少运动。
- 3.初到高原的前几天，先别洗澡，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因(在缺氧状态下不易痊愈)。大量事例证明,保持豁达乐观的情绪,对高原反应有积极影响。
- 4.高原反应一般都可自愈,症状较重的,可服用高原安、“红景天”等药物可缓解高原反应,有条件的,可在上高原前服用三天红景天口服液。5.在高原饮食应选择高热量易消化食物,不可暴饮暴食,晚餐时尤应注意不可过量,以免增加胃肠负担,使心肺受压,造成胸闷心慌。初入高原的人,睡眠时可采用半卧位,以减轻心肺负担;切忌大量饮酒。

漂流

1.多带套衣服：漂流不可避免会“湿身”，上岸后没有干衣服换是很难受的。参加漂流不要穿皮鞋，平底拖鞋、塑料凉鞋和旅游鞋都可以。坏天气水上冷，好天气水上晒，要注意防寒防晒，太名贵的服装鞋帽最好不要用于漂流。

2.上筏只带饮用水，手机、传呼、证件和现金……怕水的东西都不要带。

3.做父母须知：太小的孩子不要漂，会游泳也不行。山中河道情况复杂，到处是急流险滩，不懂事的孩子在船上乱动很危险。

4.漂流过程中，一定要听从船工或护漂员的指挥。漂流时莫做危险动作，保持平稳、避免冲撞。一般来说，无论是河道漂流还是高山峡谷的溪水赛道都是比较安全的，游客只要不自主主张随便下船、不互相打闹、不主动去抓水中的漂浮物和岸边的草木石头，漂流筏不会翻。

5.万一不小心落入水中，千万不要惊慌失措，救生衣的浮力足以将人托浮在水面上，有划桨漂流的，同伴应当伸出划桨让落水者攀抓，无划桨的就要稳定船身拉住护手带攀爬上船。若落水者离橡皮筏较远时，要想办法上岸或停留在石头的背水面，因为迎水面水流强且容易被橡皮艇撞到。

登山

1.登山前应先检查身体。尤其是中、老年人，慢性病患者，要做全面身体检查，以免发生意外。

2.事先了解好登山路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。

3.对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物早晚御寒，防止感冒。

4.休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

5.在登山之前做一些热身运动是很必要的，登山时思想要沉着，动作要缓慢。尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点，走半小时就休息10分钟，避免过度疲劳。

6.登山不是为了竞争，只是为了健身或游乐。因此要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林荫小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。

7.要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。

8.向上攀登时，在每一步中都有意增添一些弹跳动作，不仅省力，还会使人显得精神，充满活力。

9.下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

10.在登山时，还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。

水上运动

1.参加水上活动宜结伴同行，需事先了解活动场地是否合法以及各项器材的使用操作，请听从专业教练指导。浮潜装备不能替代游泳能力，不会游泳的客人，请不要尝试。

2.请事先了解地形、潮汐、海流、风向、温度、出入口等因素，如上述因素不适合水上活动，不要勉强参加。

3.参加特殊的活动行程，请严格遵守穿救生衣的规定，且应全程穿着，如活动场地或教练未提供救生衣，则应主动要求。

4.乘坐游艇及水上摩托车，不得跨越安全海域，游客亦不能在水上摩托车、快艇、拖曳伞等水上活动范围区内游泳。

5.注意活动区域的安全标示、救援设备及救生人员的设置地点。

6.应注意自己的身体状况，有心脏病、高血压、感冒、发烧或醉酒的客人，不能参加水上活动，感觉身体疲倦、寒冷时，应立即离水上岸。

7.避免长时间浸在水中或曝晒在阳光下，不能长时间闭气潜水以免造成晕眩发生意外；潜入水里时需使用耳塞，以防水压冲击耳膜造成伤害。浮潜时应携带漂浮装备，切勿让头部先入水。

8.乘坐游艇前应先了解游艇的载客量，如有超载应予拒乘，搭乘时不要集中在甲板一侧，以免船身失去平衡。

9.对于旅行社安排的行程之外的各种水上活动，参加前应谨慎评估其安全性及自身的身体状况，量力而行。

空中项目

热气球、高空跳伞、滑翔跳伞活动风险防范

1. 一天中太阳刚刚升起时或太阳下山前一、二个小时，是热气球飞行的最佳时间，因为此时的风通常很平静，气流也很稳定。大风、大雾都不利于热气球的飞行。按照规定，风速小于 6 米/秒，能见度大于 1.5 公里，而且飞行空域内无降水，才可以自由飞。

2. 滑翔伞等初学者的练习，应避免在山坡，最好是在没有障碍物，宽广的平地开练习比较好；伞型不要任意改造，制造商对其所贩卖的伞型有所改适的话，会由其自己的试飞员来做试验；初到一个场地飞行时，要向当地的飞行员请教，听听他们的意见。另外，当地气象有关资料的获得也是很重要的。在越野飞行前，应该尽可能在出发时和场地负责人或所属队长联络。

3. 直升飞机飞行前要确认整个飞行控制系统正常，冬季飞行，要确认旋转斜盘、液压伺服阀、各铰链及 U 形夹未冻结。

发生事故紧急处理方案:

1. 去除伤员身上的用具和口袋中的硬物。

2. 立即处理危及生命的问题，针对呼吸心跳骤停及致命的外出血，给予心肺复苏及恰当的止血方法救治。

3. 复合伤要求平仰卧位，保持呼吸道畅通，解开衣领扣。

4. 周围血管伤，压迫伤部以上动脉干至骨骼。直接在伤口上放置厚敷料，绷带加压包扎以不出血和不影响肢体血液循环为宜，常有效。当上述方法无效时可慎用止血带，原则上尽量缩短使用时间，一般以不超过 1 小时为宜，做好标记，注明上止血带时间。

5. 立即拨打急救电话 120，快速平稳地送医院救治。在搬运和转送过程中，颈部和躯干不能前屈或扭转，而应使脊柱伸直，绝对禁止一个抬肩一个抬腿的搬法，以免发生或加重截瘫。

6. 骨折处理：详细、认真检查，确定骨折部位，对闭合性骨折应用夹板或康能气垫固定以减轻疼痛、防止继发性损伤，对开放性骨折外露断端不要复位，只作消毒敷料创面包扎，疑似或确诊脊柱及骨盆骨折者，应尽量使身体处于同一水平固定于铲担架上搬运，禁止弯腰和抬腿，以免损伤脊髓，造成瘫痪。活动性出血应予加压包扎，上止血带者，注意上带时间。

温泉

注意事项：

1. 浸泡前饮一杯温开水（约 200ml），补充水分。

2.饭后勿立即泡温泉，约 40-60min 后浸泡为宜，否则会妨碍食物消化；饥饿时勿泡温泉，否则容易疲劳，发生低血糖、头晕、心慌、甚至虚脱。

3.入池前，须摘下身上的贵重金属饰品，以防被温泉硫化变色。

4.泡汤前将全身冲洗干净及卸妆，同时暖身以适应水温。选择温泉池时，一般由低到高逐渐适应。

5.分段浸泡，从脚部开始，然后到腰部，再至心脏位置；泡汤过程中如感觉胸闷、口渴、头晕、出虚汗，可出池休息片刻，适当补充水分。

6.浸泡至全身出汗为好，但勿大汗淋漓。若泡得全身通红，并出现心跳加速、呼吸急促等现象，应立即停止浸泡。

7.每次浸泡不应超过 15 分钟，上池休息，然后再开始另一个循环。

8.冬季浸泡离池时，注意防寒保暖，以防感冒。

9.浸泡后应适当饮淡盐水或温开水。浸泡过程中，尽情享受，舒展全身。独自浸泡时，多想愉悦的事情，也可仰天冥想、闭目养神，效果更佳。这些均会使大脑分泌“快乐素”（脑内啡），使脑部血流量加快。脑细胞活跃，迅速消除疲劳，提高免疫力，增强体质，延缓衰老。

不宜人群：

1.孕妇或生理期女性；

2.手术后未痊愈者；

3.酒后及过度疲劳者；

4.急性病症（如急性胃肠炎等）、出血症；

5.重症心脏病、晚期高血压、呼吸功能障碍者；

6.传染病（如急性肝炎）；

7.恶性肿瘤、癫痫病等；

8.患有高血压、心血管疾病的客人须遵照医生指示及有健康成年人陪伴方可入池浸泡。

丛林飞跃

1、为了您的安全考虑，孕妇、65 岁以上老人、4 岁以下小孩、身高低于 120 cm、体重小于 35kg、超过 120kg 及心脏病或其他特殊疾病患者请勿参加本行程，请勿隐瞒身体状况强行参加，否则后果自负。

2、活动地点为热带雨林，请您在皮肤暴露处涂上防虫液，以防蚊虫叮咬。

3、请您尽量穿着方便活动的衣服，避免穿着裙子、拖鞋等，勿携带不必要物品，因为在滑行途中如掉落，则难以寻回。景点提供储物柜，建议您穿着有口袋的衣服，以便携带随身物品。

4、为了您的安全考虑，请您全程听从教练安排，升降台上勿与人拥挤，全程系好安全扣锁，切勿擅自行动。

骑马

一、 骑马着装

1. 不宜穿登山鞋、旅游鞋等带有特殊防滑功能的鞋。一旦从马上摔下来，最危险的就是脚无法脱离脚蹬，穿带有防滑功能的鞋，往往使脚无法脱离脚蹬，应该穿有跟且鞋底较平滑的高筒马靴。

2. 骑马不宜带金属边的眼镜或发卡等配饰，万一落马会对人造成很大的伤害。

3. 骑马必须佩戴头盔，头盔可以在关键时刻起到有效的保护作用。

4. 骑马宜穿面料较柔软比较紧身的长裤，骑马最好带手套、护腿等防护工具。

5. 生手骑马容易磨伤小腿肚，大腿内侧和臀部，可以穿马靴和马裤，没有马靴马裤可以用护膝绑腿等替代。

6. 将身上的贵重物品交由不骑马的同伴或马场管理人员妥善保管，防止落马后摔坏。

二、 上马前的注意事项：

1. 上马前须让马倌检查一下肚带是否系紧，系紧后才能上马，肚带不系紧会发生转鞍危险。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度。

2. 抚摸马时注意观察马耳朵的状况。一般来说，马耳朵向后背贴着颈部，表示马可能要有攻击动作，这时及时与马保持安全距离，防止马有咬人等伤害动作。

3. 调整适合自己的脚蹬长度。可让马倌协助解决。

4. 仔细弄清马的特征，包括：马的特点，马匹有无失蹄、急闪、急停等毛病。
5. 上下马时如无人牵马，自己要抓牢缰绳以及马鞍上的安全环，否则不能控制好马。
6. 上马时站在马的前腿部位，左手拉紧缰绳并握住马鞍前桥，左脚踩住马镫，抬右脚翻身上马。如没有把握，最好让马倌扶上马。

三、下马前的注意事项

1. 如无人牵马，自己一定要抓牢缰绳：只有抓牢缰绳，才能及时的控制住马。
2. 下马时应该先将左脚从马镫中向外撤到脚的前部，然后左手紧握马缰，抬右腿翻身下马，下马后的姿势应该和上马前的姿势相同。下马时一定要先确认左脚可以脱开镫时再下马。
3. 下马后一定要牵住马笼头的绳子。

四、骑马时安全注意事项

1. 骑马前要仔细听从马倌的讲解及安排。
2. 正确的骑马姿势是：脚前半部踩蹬，上身直立坐稳马鞍，这是小走的姿势。快走和快跑时，小腿膝盖和大腿内侧用力夹马，身体稍前倾，臀部和马鞍似触非触，跟随马的跑动节奏起伏。
3. 出现意外情况时，双手要紧抓缰绳，不能松开。
4. 不要打着太阳伞进入马场，接近马时不要做剧烈或夸张的动作，接近马时要从马的左前方慢慢自然靠近马匹，否则容易使马受惊；也不要从马的右侧或后方接近马，更不要站在马的屁股后面。
5. 骑马时最好不要在马背上作剧烈的动作或互递东西，最好不要中途下马；不要在马上脱换衣服，尤其是鲜艳的衣服；不要大呼小叫以免吓惊马匹。
6. 骑马时，用前脚掌踩好马镫，千万不要把整只脚都伸到马镫里，否则容易把脚让马镫套住，挣脱不了，受到伤害。
7. 马失蹄时，不要抱马的脖子，要及时提住马缰。缰绳是骑手控制马的最有效手段，所以一定要控制好缰绳，以控制方向和感觉马的异常。尤其在马下坡时，很容易造成马失前蹄，有此情况时身体重心要靠后，同时使劲拉紧缰绳，可以使马匹借力迅速站起，切忌抱马的脖子，那样只会给马的前腿增加压力，造成人仰马翻。

8. 马在奔跑时，骑手要腿部用力蹬住马镫，踩好马镫的同时夹紧马的肚子，同时双手拉紧缰绳抓紧马鞍上的安全环，臀部稍离开马鞍，避免摔下；并可防止颠簸蹭破屁股。

9. 前方路上有坑、沟，或马不明白的东西（如：白色的塑料袋等）马都会为避免伤害而闪躲，这时骑手很容易落马。所以，遇见前方有这种情况，骑手应该事先做好准备，或绕、或拉紧缰绳。

10. 骑马下山（坡）尽量不要奔跑。

11. 骑马时不要放松马的缰绳。

12. 骑马时旁边有树或铁丝网，注意控制马。骑马在树间穿行或在树边、铁丝网边上奔跑时，骑手一定要集中注意力，防止马突然急闪，想把骑手甩到树或铁丝网上，这时，缰绳应当适当收紧，当马头有所偏转时，及时拉住，不使马侧闪。（最好的办法是在这种路况下不跑）

攀岩

一、 攀岩风险防范

1. 在进行攀岩时，先要做好准备活动，如果热身运动不够，容易造成肌肉和韧带的拉伤。

2. 攀爬时请穿着宽松长裤，不要穿短裤和紧身裤。穿短裤在攀爬时容易蹭破皮肤，紧身裤会妨碍腿的抬升及灵活性。要穿专业的攀岩鞋，普通的鞋子在攀爬过程中存在一定的危险性。

3. 安全装备最好与腿间宽度保持一个食指的宽度，太紧会影响您的攀爬姿势，太松则容易脱落。

4. 攀岩前，先观察面前的岩壁，制定好上行线路；系保险扣时一定要请教练检查；攀爬时，身体应尽量贴近岩壁。

5. 任何攀登保护绳只能使用主绳。先锋攀登必、定绳攀登必须用动力绳。

6. 先锋攀登必须使用八字结与安全带直接相连，顶绳攀登必须使用八字结，通过保护铁锁与安全带相连，或者直接与安全带连接。

7. 下岩时，一定要面朝岩壁、身体微向后倾斜，您也可以用脚蹬岩壁的方式掌握下降的方向和速度。否则容易撞击岩壁。

8. 严禁患有心脏病、恐高症、精神病、高血压、心肌梗塞等医学上或自身认为不宜从事此项运动的人员参与。

9. 未成年人从事攀岩活动前应事先征得其合法有效监护人的明确许可或组织单位的证明。

二、 场地出入规范

1. 严禁攀越围栏进入场地和从任何方向自行攀爬岩壁。
2. 保证运动鞋或攀岩鞋鞋底无泥土或沙砾等杂物，禁止穿皮鞋，高跟鞋，钉鞋等硬底鞋。
3. 保持攀岩场馆干净整洁，场内严禁吸烟、吃零食、乱扔果皮、纸屑或其他杂物。
4. 严禁携带易燃、易爆、腐蚀剂等危险物品进入场内。

三、 行为规范

1. 请勿在场内进行与攀岩无关的活动。
2. 规范使用各种装备。未经许可请勿使用非场内装备。
3. 严禁徒手、徒脚、无保护状态下攀登及酒后攀登。
4. 攀岩时必须穿着专业攀岩鞋，佩戴安全带，做好保护措施。
5. 在攀爬过程中，严禁携带手机、钥匙、身份证、银行卡等刚硬物品；攀岩人员不能戴首饰、留长指甲，女同志不可披肩散发。
6. 请勿干扰工作人员的正常工作、扰乱场内正常秩序及他人的正常活动。
7. 选择攀登路线时，应根据自己已掌握的技术或听从专业技术人员的建议，选择攀登区域。若您发现场地建（构）筑物、装备器材等设施正处于或可能处于对本人或他人产品危险或不安全隐患时，请立即与攀岩中心工作人员取得联系，以便采取相应措施。
8. 攀岩时必须服从教练的统一安排，杜绝一切可能存在的安全隐患。严格按照教练传授方法进行操作，不得超越教练安排的联系内容。
9. 未经场馆专业人员许可，任何人不得进行先锋攀登。
10. 未经保护员许可，攀登者不得相互保护。
11. 参观者不得进入训练区。

请勿将贵重物品带入场地。若因特殊原因而必须带入的，请自行妥善保管。发生意外，概不负责。

蹦极

1. 跳下前应充分活动身体各部位，以防扭伤或拉伤。
2. 着装要尽量简练、合身，不要穿易飞散或兜风的衣物。
3. 跳出后注意控制身体，不要让脖子或胳膊被弹索卷到。
4. 年龄在 15 周岁以下或 45 周岁以上的人群，不适宜参加蹦极运动。
5. 蹦极对身体素质要求较高，不宜人群有：
 - ▶青光眼、深度近视者（硬式蹦极跳下时头朝下，人身体以 9.8 米/秒方的加速度下坠，很容易脑部充血而造成视网膜脱落）。
 - ▶孕妇或生理期女性；
 - ▶腰椎间盘突出，曾经有过骨折病史者；
 - ▶手术后未痊愈者；
 - ▶酒后及过度疲劳者；
 - ▶急性病症（如急性胃肠炎等）、出血症；
 - ▶重症心脏病、晚期高血压、呼吸功能障碍者；
 - ▶恶性肿瘤、癫痫病等；
 - ▶患有高血压、心血管疾病等。