

# 中国公民访问冰岛 安全文明出行指南

各位朋友，大家好！

中国驻冰岛大使馆欢迎您们访问冰岛！希望我们编辑整理的以下信息有助于增进大家对冰岛的了解，衷心希望你们在冰旅行安全、顺利、开心！

## 冰岛概况

冰岛位于北大西洋中部，北临北极，是北欧五国之一。冰岛国土面积 10.3 万平方公里，人口约 35 万，是世界上人口密度最小的国家之一。冰岛地处大西洋中脊，是一个多火山、地质活动频繁的国家。冰岛社会治安状况总体良好，连续多年被评为世界上最安全的国家。

## 冰岛自然景区的潜在危险和注意事项

冰岛地貌奇特，有中部高地、雄伟的冰川、形态各异的瀑布、蜿蜒的峡湾、冒着热气的地热区、熔岩苔藓地、冰川河冲出的沙地等。冰岛地广人稀，在冰旅行时一定要不要大意，要注意安全，防范风险。

### 1. 维克镇黑沙滩 (Reynisfjara)

黑沙滩的大西洋海浪看似波澜不惊，但实际上威力惊人，十分危险。过去曾有数名游客被海浪卷走丧生。请大家一定按照景区警示牌要求行事，多加小心，远离海浪。



除了南岸维克镇附近的黑沙滩外，斯奈山半岛也有一处黑沙滩 Djúpálónssandur，同样需要格外注意。

### 2. 杰古沙龙冰河湖 (Jökulsárlón) 和钻石冰沙滩



冰河湖中的浮冰多，冬季时，湖面和湖边常常冻结在一起，但是未必结实，一定不要为了拍照而踩上浮冰。这些浮冰危机四伏，漂浮过程中很容易翻转。冰岛

已出现过多次游客贸然踏上浮冰而发生危险的情况，请大家务必小心。

### 3. 地热区

冰岛地热资源丰富，有很多冒着蒸汽的地热区，最著名的是黄金圈地区的间歇泉。此外，米湖地区、内陆高地、雷克雅尼斯半岛也有很多地热景点。地热温泉、地热蒸汽的温度一般较高，一定不要走进隔离区内，否则会有被烫伤危险，尤其要照顾好同行的儿童。



### 4. 中部高地

冰岛中部高地风景独特，随着克鲁尔 (Kjölur) 和斯本雷吉森达 (Sprengisandur) 山路的成功打通，冰岛无垠的荒野揭开了它神秘的面纱。游客一般是在夏季乘坐专业车辆前往。大部分到达高地的路线需穿过没有桥梁的河流，请大家小心驾驶，最好与其他车辆结伴而行。



### 5. 难以预测的极端天气



在冰岛，有一句老话：“如果你不喜欢现在的天气，没关系，再等上 5 分钟。”冰岛的天气变化多端，难以预料，在短短几分钟之内就可能“翻天覆地”，不同地区之间的天气情况也截然不同。早上从雷克雅未克出发时可能还晴空万里，到达内陆高地之后就是狂风暴雨。沿途中甚至会遇上大雨、暴雪、艳阳、狂风和大雾，这一切也许仅发生在短短一小时之内。

难以预测的天气对衣物的选择和旅行的规划都会产生很大影响，因此在冰旅行时务必养成经常查看天气情况的习惯，并据此妥善应对，确保安全。

## 6. 冰岛的其他风险

在冰岛需要注意的其他危险，还包括跌入冰川裂缝、被困在不稳定的冰洞里以及被温泉水烫伤等等。请大家不要单独去冰川上徒步或者贸然闯入冰洞之中，务必要有经验丰富、熟悉地形的专业人士陪同。同时，一定事先将您的具体旅游行程告诉亲朋好友。如发生危险，尽可能报警或通知他人，等待救援。除了保证自身安全，也要注意切莫破坏冰岛脆弱的自然生态环境。

## 在冰岛参团旅行时的注意事项

冰岛的旅游业发达，国民英文水平较高，很多朋友会选择报名参加当地的旅行团，有专业向导陪同，少了很多麻烦。但是在参团过程中，依然有许多值得注意的地方。

### 1. 牢记佩戴安全带

冰岛法律规定车上所有乘客必须佩戴安全带。不管是开车还是坐车，不管是坐出租车，还是乘坐短途大巴，不管是坐在前排还是后排，只要在车上，就一定要佩戴安全带。同时谨记车上不要放太多松散行李，提醒同行团友佩戴安全带，否则这些都可能是安全隐患。2017 年 12 月和 2019 年 5 月，在冰先后发生两次中国游客大巴翻车事故，造成重大人员伤亡，其间许多游客没有系安全带，教训惨痛，需引以为戒。



## 2.选择正规的旅行社、行程合理的旅行团

“玩的开心，玩的省心，玩的安全”是大家参团旅游的主要目的。报团时，不能仅关注价格，一定要选择可靠的旅行社，旅途行程不是越多越好，而是要科学合理。



冰岛物价较高，各种旅游服务价格不低，如果一个旅行团价格过低，往往会影响旅行质量，甚至会因为赶路而出现危险。所以建议大家对比旅行团价格的同时，要认真参考其他人的评价，仔细阅读行程安排，做出合理选择。

## 3.听从导游指挥

冰岛本地的专业导游对冰岛的路况、自然环境比较了解，应听从导游的指挥。尤其在参加冰川徒步、攀冰、雪地摩托等特色项目时，更要格外小心，需要专业人士陪同。

## 在冰岛自驾旅行的小贴士



以下重要安全事项。

### 1.行前租车：车型、保险

租车自驾游时一定要根据季节选择合适车型，比如夏季时路面没有冰雪，可以选择二驱车。而冬季时路面湿滑，最好选择四驱车。此外，如果去偏远地区，走F打头的山路，法律规定一定要驾驶四驱车。请选对保险，这样可减

少不必要的损失。

### 2.行程策划：合理节奏和路线

除了根据季节选车型外，还要根据季节合理安排行程节奏、规划线路。冰岛夏季日照时间长，每天的驾驶距离可以相对长一些。冬季日照时间短，且路况不佳，每天行车距离要相对短些。路线方面，相比夏季的全岛通行，冬季的限制很多。比如部分山路关闭，内陆高地无法自驾到达；东部和西部蜿蜒、多雪的峡湾路段风险较大，要尽量避开。自驾旅行时请优先选择主要公路，正常情况下，冰岛公路代码数字越小则路况越好。



在冰岛自驾游时最好和亲朋结伴而行，交替开车，避免疲劳驾驶（租车时记住登记第二驾驶人，这样才能享有同等保险）。

### 3.了解并遵守冰岛交通规则

- 切记要佩戴安全带，这不是死板的法律规定，而是关乎每个人切身安全的关键环节。
- 不要超速。在冰驾车必须注意控制速度，严格按照限速要求开车。
- 在酗酒或吸食毒品后驾车属违法行为。
- 严禁在驾车时使用手机，必要时请使用耳麦。
- 严禁驶入公路以外的野地，违者将被处以巨额罚款。且如果发生事故，保险公司不予赔偿。
- 在冰驾车要求全天 24 小时打开照明灯。
- 身高 150 厘米以下的儿童必须使用合适的儿童座椅，且只能坐在后排。
- 行人有绝对的先行权，车必须让人。
- 冰岛人的路权意识极强，常见的路权及先行权包括：转弯让直行、辅道让主道、未进入环岛让已进入环岛、未驶

上单行桥让已驶上单行桥的车辆。为避免事故发生，一定要注意避让有路权车辆。此外，路上和路边的羊群也有先行权，注意避让。

• 冰岛的道路可能因气候条件的变化而临时关闭，路况信息可以通过 <http://www.road.is/> 查询。更多安全信息可以浏览 <http://www.safetravel.is/>。

## 温馨提示

在冰岛旅行时，请遵守冰岛法律法规和风俗习惯，注意言行举止和个人修养，在公共场所不要大声喧哗，爱护酒店等公共设施，保护生态环境，展现中国公民良好形象。如合法权益受到侵犯，请保持冷静，保留相关证据，及时报警并通过正当渠道理性维权，勿采取过激行为。如遇紧急情况，可联系中国驻冰岛使馆。



自驾游时，路边时常会出现美丽的风景。切记不可停在道路上拍照，应在安全位置停车，然后在确保人身安全的前提下停留。

虽然冰岛社会治安状况较好，但针对外国游客的盗抢案件时有发生。请大家提高警惕，将护照、现金、机票等贵重物品随身携带，妥善保管，不要将背包放在无人看管的车辆中。护照、银行卡等重要证件要和财物分开存放，在护照应急资料页写明联系方式，并提前准备护照、签证复印件和护照照片以备应急。此外，冰岛医疗费用较高，为减少大家的损失，来冰旅行前请一定购买医疗保险。

## 中国公民出境旅游文明行为指南

- 中国公民，出境旅游，注重礼仪，保持尊严。
- 讲究卫生，爱护环境；衣着得体，请勿喧哗。
- 尊老爱幼，助人为乐；女士优先，礼貌谦让。
- 出行办事，遵守时间；排队有序，不越黄线。

- 文明住宿，不损用品；安静用餐，请勿浪费。
- 健康娱乐，有益身心；赌博色情，坚决拒绝。
- 参观游览，遵守规定；习俗禁忌，切勿冒犯。
- 遇有疑难，咨询使馆；文明出行，一路平安。

## 重要的联系方式

冰岛紧急求助电话	112
雷克雅未克警察局电话	4441000
医疗协助电话	1770
信息查询电话	1818
中国外交部	
24 小时领保电话	0086-12308
中国驻冰岛大使馆	
咨询电话	00354-5276688
24 小时领保电话	00354-8932688
电子邮箱	chinaemb@simnet.is
地址	Briartun 1, 105 Reykjavik



驻冰岛大使馆  
微信公众号



外交部 12308  
APP 下载