



确保安全（夏季-Chinese）



游览白沙国家纪念地是一场刺激的体验,但在游览过程中要保证安全,这一点很重要,因此请花费一点时间阅读下面的安全提示。

饮用足够的水！

由于在游览过程中人不会出汗,所以不容易察觉到人体正在脱水;建议每位游客每天喝一加仑的水,并食用充足的高能量零食来获得体力。

得到足够的休息！

炎热引起的疾病可能会来的很快,因此要在阴凉处多休息,纪念地内的所有野餐桌都设置在阴凉处;在休息期间,要确保饮用足够的水,来帮助身体从因炎热引起的不适中恢复过来。

知道自己所在的位置！

春季是多风的季节,风会使沙丘移动,从而消除掉人的行迹,因此使用GPS导航并不可靠;要注意并遵循行迹标示物,携带指南针,并给手机充满电,保持在地标可视范围内;不要独自远足。

做好准备！

戴帽子和太阳镜,沙子会反射太阳光,所以要在身体暴露在外的所有地方涂抹防晒霜,即使在冬天也应如此;要穿宽松的浅色衣服,使身体保持清爽。

挖洞有危险！

在沙丘中挖洞乐趣横生,但要保持警惕,因为沙丘会移动且沙子很重,因此挖的洞可能会坍塌,将人掩埋,从而引起窒息。

谨防雷暴！

要谨防雷暴天气,即使没有下雨也可能会出现雷暴;如果出现雷暴时游客身处沙丘地带,请在公园休息站等坚固的建筑物内躲避,并保持门窗关闭,也可躲在车内;如果旁边没有此类避难所,则要蹲在地上,将双手护住耳朵,并将头部置于膝盖之间。记住:如果听到雷声轰鸣,就到室内去。

宠物

允许宠物进入纪念地内,但不能进入游客中心和休息室等建筑物内;必须时刻用绳索牵引着宠物;在极端气温下请不要将宠物留在车内。





确保安全（冬季-Chinese）



游览白沙国家纪念地是一场刺激的体验,但在游览过程中要保证安全,这一点很重要,因此请花费一点时间阅读下面的安全提示。

饮用足够的水！

由于在游览过程中人不会出汗,所以不容易察觉到人体正在脱水;建议每位游客每天喝一加仑的水,并食用充足的高能量零食来获得体力。

保持温暖！

日落以后气温骤降—降幅达华氏20度到30度;穿衣要适合白天的气温,并备有日落后穿的保暖衣物。

知道自己所在的位置！

风会使沙丘移动,从而消除掉人的行迹,因此使用GPS导航并不可靠;要注意并遵循行迹标示物,携带指南针,并给手机充满电,保持在地标可视范围内;不要独自远足。

做好准备！

戴帽子和太阳镜,沙子会反射太阳光,所以要在身体暴露在外的所有地方涂抹防晒霜,即使在冬天也应如此。

挖洞有危险！

在沙丘中挖洞乐趣横生,但要保持警惕,因为沙丘会移动且沙子很重,因此挖的洞可能会坍塌,将人掩埋,从而引起窒息。

谨防道路和沙丘结冰！

游客可能很难发现沙丘上的冰冻水,因此为了安全起见,请减慢速度,并轻踩刹车防止打滑;冬天沙丘会结冰,从而变得比夏天更坚硬,虽然这可以使雪橇划得更快,但也使摔倒时伤得更重,甚至会引起骨折。

宠物

允许宠物进入纪念地内,但不能进入游客中心和休息室等建筑物内;必须时刻用绳索牵引着宠物;在极端气温下请不要将宠物留在车内。

