**广西【涠洲之恋】北海+涠洲岛双飞6日游行程单**

广西【涠洲之恋】北海+涠洲岛双飞6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1709196671EA | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-北海市-涠洲岛 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 景点：北海老街、高德古镇、银滩、涠洲岛、火山地质公园、天主教堂、滴水丹屏、五彩滩、海钓基地、晚上赠送南湾街住宿：北海携程4钻酒店涠洲岛海边舒适型酒店用餐：5早1正（螺蛳粉）全程独立小包团 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州—南宁/北海**  各位亲们，从你们熟悉的城市前往熟悉又陌生的广西海滨城市—北海，开启一场说走就走的旅行。根据具体的飞机航班时刻/火车时刻，抵达北海福成机场/火车站，出站后领取行李后至出站口（地接导游会在您到达前一天20点以前与您取得联系，请保持通讯畅通）；他们已经等候您多时，核实好信息后立刻安排专车前往北海市区，这就是不一样的超级VIP服务，24H无需等待，即到即走！我们为您鞍前马后提供周到的服务。之后安排送您至北海市区酒店（车程约60分钟）。 亲们：抵达酒店后，在前台提供您的姓名即可办理入住。放下行囊稍后休息，感受一下大美北海的新鲜空气，若抵达时间较早且你又有兴趣，可前往北海市美食一条街—侨港美食街体验一下真正的北海人，感受北海的生活。交通：飞机景点：自由活动到达城市：北海市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 北海 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **北海—北海老街—高德古镇—银滩**  酒店接客人（请提前在酒店用好早餐）游览早餐后游览百年风雨【百年老街】（不低于30分钟），它毗邻外沙岛，是一条百年老街，始建于1883年，长1.44公里，宽9米，沿街遍布英国、法国、德国领事馆旧址，德国森宝洋行旧址和天主教堂女修院旧址等许多中西合璧的骑楼式建筑，见证了北海曾经的繁华，被誉为鲜活的“近现代建筑年鉴”。后游览【高德古镇】（游览约60分钟，车程约15分钟）“高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之”取仰慕高尚道德者之意，高德为北海最早开发港埠，先有高德，后有北海，古镇里面有【高德老街】已有600多年历史，古朴商铺，传统手工艺品，领略疍家文化，【高德小学旧址】也是网红打卡地之一，中餐建议品尝广西特色【螺蛳粉】后前往“晴天十里莹如雪，不愧天下第一滩”的国家4A级旅游度假区【银滩】（约2小时），银滩以沙细、浪平、滩浅、滩平、无污染、无鲨鱼，素有“东方夏威夷”的美誉，被评为国家AAAA级风景区，海滩漫步，海滩拾贝，享受阳光海水沙滩，拥抱大海，尽情享受海边运动的快乐时光。后入住酒店。交通：汽车景点：北海—北海老街—高德古镇—银滩到达城市：北海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 北海 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **北海>>>涠洲岛**  酒店接客人（请提前在酒店用好早餐）早餐后，依船票时间乘船出发前往中国十大名岛之一，最年轻最大的火山岛——【涠洲岛】。后乘坐敞篷环保观光车进入涠洲岛之魂——【火山地质公园】（时间约1.5小时）;游览【火山地质公园·主标志碑广场】拍照留念，观赏岛上最美现最壮观的火山岩层，了解更多的独特的火山景观，参观神秘壮观岛之魂—火山岛主标志广场（约10分钟）。抵达参观【天主教堂】掩映在一片绿影婆娑的芭蕉林和菠萝蜜树林中，是清末“雷廉”地区一座最为宏伟的教堂（此景点需要步行或者自费乘坐电瓶车20元/人），跟爱人一起在教堂许下爱的诺言！！前往【海钓基地公园40分钟】这里海水非常的纯净，因为地位置的关系，这片海的含沙量非常的低，所以这里的海犹如蓝宝石一般，让人看了后觉得心旷神怡。岸边有一块很奇特火山石，因为长期的海风侵蚀，形状像一位背着孩子婀娜多姿的少妇，深情地看着大海，盼着自己的夫君能够早日回来。 天气晴朗的时候，海里面的珊瑚群、各种各样的热带鱼清晰可见。拾贝海滩的海浪都比较小，浪花温柔地抚摸着海滩，海风懒洋洋地吹着，让人一下子觉得慵懒了前往【滴水丹屏】感受这里的海之气息，这里也是涠洲岛最美的日落景观。后自由活动，海滩拾贝，海滩戏水，海边垂钓，合影留念，深红的太阳亲吻着海平线，让我们陶醉于晚霞美丽！！观赏灯火渔船，听涛拍岸的夜景，后游览【五彩滩】原名芝麻滩，是因沙滩上有许多像芝麻一样的黑色的小石粒而出名。五彩滩位于涠洲岛东海岸，这里没有白净的沙滩，有的是贝壳和火山石磨细成的黑沙石，因貌似芝麻而又称芝麻滩。这里可以看到国内罕见的海蚀崖、海蚀平台、海蚀洞地质景观，与鳄鱼山的火山景观相比，这里更为震撼。 前往酒店入住休息。晚上特别赠送【南湾街夜市】在这里可以闲逛，品尝特色小吃，也可以感觉当地的小酒吧，还可以打卡网络奶茶店，自由活动结束后由返回酒店。特别提醒：1，旺季因船票紧张，乘船班次及快慢船以实际出票为准。1.2-1.5米小孩必须提前购买船票，若不提前安排，届时到当地不能保障能现补到小孩票，敬请谅解。2，涠洲岛当地条件有限，就餐环境及菜品质量与北海市旅游餐厅存在一定的差距，敬请谅解；3，北海往返涠洲岛只能坐船，因此很容易受到天气影响而发生行程变化。如出现因台风，军事活动等不可抗力等因素造成停航或航班减少而导致您无法前往涠洲岛，或者导致您滞留涠洲岛无法返回北海，因此而产生的费用变化需自理，我们会根据实际情况协助您调整后续行程。4，北海导游不上涠洲岛跟随讲解，由涠洲岛上地接导游负责接待，以上涠洲船票价格均按300元/人核算成本，如船务公司安排小船则现退票差价单程30元.交通：旅游大巴景点：火山地质公园·主标志碑广场、天主教堂、海钓基地公园、到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **涠洲岛**  早餐后，全天自由活动，后入住酒店【可娱乐项目】费用自理：海钓：岸钓用手杆，船钓用海杆。 2.浮潜：潜水公司专业潜水教练全程陪同，并配有专业潜水装备，以防止客人发生危险。 3.游艇环斜阳岛：客人可坐游艇环斜阳岛一圈，让客人可以完全领略到斜阳岛的完美景色。 4.可在规定的位置抓螃蟹，捡海螺，摘仙人掌果等。 5.午餐，可自带酒水饮料零食。可自己买菜去斜阳岛加工。可在斜阳岛渔民家买斜阳鸡，鱼货，青菜加工到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 涠洲 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **涠洲岛>>>北海**  早餐后，根据船票时间返回北海（船程约1.5小时，不指定快慢船）入住北海酒店到达城市：北海南宁 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 北海|南宁 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **北海/南宁>>返程**  早餐后，北海或南宁返程，结束愉快旅途！交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 旅游交通 兰州—南宁/北海往返经济舱；北海商务小车，涠洲岛观光车/商务车，每人一正座（除部分特殊路段因当地规定及安全考量，则依规定派遣小型车）；住宿标准 北海/涠洲岛入住未挂牌四星酒店双人标准间，涠洲酒店步行到海边仅需5-10分钟，赶海或看日出相当方便；不提供自然单间，产生单房差须由客人现付或入住三人间。景点门票 涠洲岛门票为上岛套票，请保管好票联，参游景点时需验票用餐标准 4早，早餐（酒店内含早）1正（螺蛳粉），涠洲岛上客人可以到海鲜市场买海鲜回酒店加工。购物 全程不进购物店导游服务 当地中文导游讲解服务（不足八人含提供导游兼职司机服务）；岛上导游全为当地居民，北海导游不跟上岛，涠洲岛上由当地导游服务！儿童费用 1.2米--1.5米包含（儿童船票，半价正餐、车位,儿童门票）。1.1米以下只含半餐车位。1.儿童不参与赠送项目保险服务 我公司已投保旅行社责任险。（具体赔付责任、赔付标准、理赔由保险公司负责解释和履行）另，为全面防范旅途中意外风险，请游客于出发前自行另外购买人身意外险。我公司可为游客提供代为购买意外险的服务，详情请咨询销售人员。 | | |
| **费用不包含** | 1 购物场所内消费自理；2 儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；3 自由活动期间交通费、餐费、等私人费用自理；4 不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；5 行程中为赠送景点的若因特殊原因无法观看相关费用不退不补；6 因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用自理；7 非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用自理；8 行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、缆车、景区内电瓶车、动车票等费用自理；9 不含旅游意外保险及航空保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用自理。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1 按《旅游法相关》规定：如岛上遇台风自然灾害等属不可抗因素、船务公司航班调整等，请客人自理停滞岛上的一切费用，我社会提供力所能及协助。 2 涠洲岛上的导游为讲解员，不是持证导游，若需我社派专业持证导游陪同上岛服务，需增加导服费和半价船票（节假日和旺季为全票）。3 在保证景点不减少的情况下，跟据天气情况，航班抵达时间，旅行社保留调整行程的权力。4 我社以团友当地自填意见书为处理投诉依据，恕不受理团友因虚填或不填意见书而产生的后续争议。5 凡赠送的景点或项目，如遇特殊情况不能参加，不退费用。6 此产品全程不进购物店，无强制加点。如游客自愿进购物店、加点，客人应当理性消费，之前要与导游以书面形式签字确认。7 随身携带二代居民身份证、护照、户口本等其他有效证件,旅游过程的火车乘坐、酒店住宿等都需要出示上述证件才能予以办理。证件请妥善保管。8 个人携带雨伞、帽子、太阳眼镜、泳衣、泳裤、相机、电池、储存卡、胶卷、充电器、洗发水、防晒油、乳液、护唇膏等。9 个人携带药品如驱风油、退烧药物、止疼丸、药水胶布等以备及时之需。若阁下需长时间服用某类药物，如高血压、心脏病、胃药或糖尿病患者等，必须带齐足够的药物及医生之处方，以防万一。10 准备衣物要根据季节的变化而定。以穿运动鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋为宜；在沙滩行走最好准备拖鞋、泳衣、遮阳帽、雨具。 |
| **温馨提示** | 1 确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。2 注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。3 注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关的帮助。4 防范水上风险：水上游览或活动，应加倍注意安全，不可擅自下水或单独前往深水区或危险水域，应听从指挥和合理劝阻。5 遵守交通规则：通过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。6 保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。 |
| **退改规则** | 自合同签订之日起生效，若因为客人自身原因退改行程所产生的损失由客人自己承担 |
| **报名材料** | 成人有效身份证70岁以上老年人需提供健康证明儿童有效户口本 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照由此产生的费用和造成的损失由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日 |