**2025【畅享甘南】全景纯玩4日游行程单**

2025拉卜楞寺+桑科草原+花湖+黄河第一湾+扎尕那+郎木寺

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GSJH-03 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 花 湖：中国三大湿地之一，花的海洋、鸟的天堂扎尕那：被称为人间仙境，世外桃源。洛克笔下的人间“伊甸园”，第五季《爸爸去哪儿》栏目取景地郎木寺：东方小瑞士，一脚跨两省；中国十大魅力名镇之一拉卜楞寺：世界藏学府，格鲁派六大宗主寺之一 九曲黄河第一湾：如梦如幻，摄影家的天堂 | | | | |
| **产品介绍** | 1、品质线路：真纯玩，无购物，精心设计专属旅游路线，最为轻松自在的甘南游，好玩&美景兼得，看尽日出、日落，享受旅行的每一个瞬间；3、舒心住宿：全程3晚准三住宿，干净卫生双标间，让您住的舒心，玩的开心；4、美景体验：饱览人气景点，深度停留，每一刻都让您回味无穷；5、资深导游：严格挑选当地资深导游，多年当地带团经验，专线专导，贴心周到。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-夏河(约240km，约3h)-拉卜楞寺-桑科草原(约13km，约0.5h)**  早上兰州乘车赴临夏回族自治州，沿途清真寺林立，领略独特的回族风情。约2小时后抵达临夏市，赠送参观【临夏东公馆】东公馆系原国民党第四十集团军副司令马步青宅邸，于1938年动工，1945年建成，历时8年。后参观【八坊十三巷】，早在唐朝就有大食（今沙特阿拉伯）、波斯等国商人和宗教人士在八坊一带来往经商、传教和定居，逐步修建了伊斯兰教的八座清真寺及其教坊，“坊”也是大市场的意思。这里融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，是临夏民族民俗文化的一张名片、民族建筑艺术的“大观园”。随后前往夏河，参观全国六大黄教宗主寺之一的【拉卜楞寺】拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。之后前往【桑科草原】，桑科草原为藏族人民的天然牧场，水草丰茂，夏季草场碧绿如毯，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。 晚上可自愿自费参加藏族原生态民族歌舞表演、篝火晚会、射箭等；尽情欢跳藏族篝火锅庄舞，整个草原会变成“欢腾的海洋”，行程结束后前往酒店休息。交通：汽车景点：郎木寺、九曲黄河第一湾到达城市：甘南夏河县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：团餐十人一桌，八菜一汤,不足十人，菜品酌减，不吃不退 晚餐：X |
| **住宿** | 夏河/合作 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **夏河-郎木寺（180km,约3H）-九曲黄河第一湾（130km，约2.5H）**  早上前往郎木寺镇，参观【郎木寺】郎木寺被誉为“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的天葬台。郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国最具魅力的20个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语，甘南方言，四川方言等等。后游览【九曲黄河第一湾】这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致，被誉为“宇宙中庄严幻影”，清澈的黄河，水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。九曲黄河是中华民族的母亲河，滔滔黄水哺育了亿万中华儿女。奔腾不息的河水负载着这个古老民族对未来的无限希冀与憧憬。千年万载，万载千年，滔天巨浪流不尽黄河儿女炽热的爱情，滚滚黄沙飘荡着唱不完的黄土歌谣，九曲河滩也盛不下中华民族灿烂的生命光华！行程结束后入住酒店休息交通：汽车景点：郎木寺/九曲黄河第一湾到达城市：若尔盖县 |
| **用餐** | 早餐：不吃不退 午餐：团餐十人一桌，八菜一汤,不足十人，菜品酌减，不吃不退 晚餐：X |
| **住宿** | 若尔盖/唐克 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **若尔盖草原-花湖（40km，约0.5H）-扎尕那（100km，约2H）-迭部**  早餐后前往国家3A级景区【若尔盖梅花鹿生态园】，梅花鹿是国家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群。后游览位于若尔盖县的【花湖风景区】，花儿在五六月份盛开，湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。后游览第五季《爸爸去哪儿》拍摄地【扎尕那】，“扎尕那”意为“石匣子”、“石城”，是一处没有被开发的原生态景区。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。原始的藏族村寨、青稞田、懒散的牛羊、弥漫于山腰的云雾，这一切就像是一幅水墨山水画，我们都将感慨生活在这里的人们无忧无虑，悠然自得，恍如“世外桃源”，而这时，我们每一位游客都置身于画中，流连忘返。《中国国家地理》特别报道了扎尕那浑然天成的自然美景。行程结束后前往酒店休息。交通：汽车景点：黄河第一湾自费项：黄河第一湾扶梯60元/人到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：不吃不退 午餐：团餐十人一桌，八菜一汤,不足十人，菜品酌减，不吃不退 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部—米拉日巴佛阁（220km，约3.5H）—兰州（250KM，约3H）**  早餐后乘车赴合作，（220km，约3.5小时左右）沿途观赏浓郁的藏族风情与自然风光。合作市境内风土人情浓郁，自然景观独树一帜，参观著名的安多藏区佛教名刹【米拉日巴佛阁】（如需登塔，门票20元自理）。 它是全藏区唯一的一座供奉藏传佛教各派宗师的高层建筑名刹，始建于清乾隆四十二年，1988 年 4 月历时四年多重建，共九层。建筑造型独特，融藏族堡式建筑与佛阁式建筑特色为一体，外观雄浑壮观。楼内壁画满目，与彩绘、唐卡、塑像浑然一体，一至九层佛殿供奉的佛像有以米拉日巴尊者及其弟子为主的藏传佛教名派——噶举派及格鲁派、宁玛派、萨迦派、噶当派等诸多教派的开宗祖师，有以喜金刚为主的密乘四部的众多本尊佛像；另外还有佛、菩萨、护法、财神等佛像二百一十五尊。整个佛阁的佛像总数为一千二百七十尊，包括千尊米拉日巴像，午餐后返回兰州，结束愉快的旅程！交通：汽车景点：米拉日巴佛阁到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：不吃不退 午餐：团餐十人一桌，八菜一汤,不足十人，菜品酌减，不吃不退 晚餐：X |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、用车：当地空调旅游车，根据参团人数安排车辆，保证每人一正座；2、用餐：全程赠送3早4正餐（团餐十人一桌，八菜一汤,不足十人，菜品酌减，不吃不退）；3、住宿：全程入住3晚当地商务型双人标准间；4、门票：行程含拉卜楞寺/郎木寺/花湖/黄河第一湾/扎尕那首道门票5、导游：全程持证优秀普通话导游（15人以下司机兼向导）；6、保险：旅行社责任险。 | | |
| **费用不包含** | ★ 单房差：敬请自理； ★ 小孩超高门票、行程包含外的餐费；★ 其它娱乐或自费项目1.花湖观光车30元/人，持优惠证件免门票者景区需加收保险5元；单程5公里，包括往返，需自理。1.唐克黄河九曲第一湾观光扶梯60元/人2.扎尕那电瓶车40元/人； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、该行程为参考标准，在不减少景点、天数、里程的条件下，导游或司机可以根据天气、路况及景区情况适当调整游览顺序及节奏；2、旅途中景区餐饮、娱乐、购物等属自主消费内容，导游或司机可按你的需求提供合理化建议，仅供参考，自主决定；3、如遇不可抗力因素（地震、塌方、暴雨、检修、交通管制等）或政策性调整，导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目，赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解；4、因客人自身原因中途放弃行程，由此产生的人身安全和额外费用等由客人自行承担，不退行程费用。 |
| **温馨提示** | ★预定指南不接待孕妇、高血压、心脏病等患有心血管或气管疾病的游客，为了您的人身安全请勿隐瞒，敬请谅解；★穿衣指南甘南高原夏季凉爽，昼夜温差大，即使在8月，白天最高温也只在20度左右，夜间温度则只有3-6度。如果在4-6月，9-10月来西北旅游，要穿加绒冲锋衣和秋裤；★饮食指南   1、藏区的酥油茶不太适合内地人肠胃，不能多喝。当地待客的酥油茶空碗，有重新填满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，既不伤害藏民感情又保护自己；2、藏区的青稞酒后劲颇大，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜；3、建议提前一周服用红景天，携带黄莲素之类止泻药和维生素含片等；★护肤指南高原紫外线强烈，骑行需配备防晒装备，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都是必备用品；★风俗指南在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。穆斯林的清真概念绝非只是禁食猪肉，而有很多禁忌，在没有搞清之前千万谨慎，以免伤害宗教感情；★出行指南1、墨镜，纱巾以及颜色较为艳丽的服饰是西北旅行的拍照神器哦；2、旅游旺季（7-8月份）堵车严重，返程订票需要慎重考虑，请留够充足的时间。建议行程结束第二天再离兰。 |
| **报名材料** | 承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **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 |