**甘南-陇南-天水环线游4日游行程单**

25甘南-陇南-天水环线游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 25XB1712995324yv | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 天水市-陇南市-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** | 性价比之王,真纯玩六零产品： 0购物, 0自费，0擦边、0套路、0隐形，0车购； 天水、陇南、甘南精华景点一网打尽,让您的旅行不留遗憾; 经典环线,不走回头路,行程更合理; 游历草原、牧场、寺院、森林、文化、红色旅游、人文始祖、自然美景与一体, 一次选择，多种体验 赏山水陇南 品天水八干年历史, 游"小西藏"甘南,一路惊喜连连，享受视觉盛宴! 红色情怀腊子口红色文化的洗礼,重温红色光辉 特别赠送草原牦牛肉汤锅,让您有机会品尝西北美食; |
| **产品介绍** | 日期行程用餐住宿D1兰州---碌曲用餐:含中（藏式牦牛汤锅）住宿: 碌曲D2碌曲---迭部用餐:含早、中住宿: 迭部D3迭部---天水用餐:含早、中住宿: 天水D4天水---兰州用餐:含早、中住宿: 无  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-夏河（258KM 车程约 3 小时）-碌曲（ 102KM 车程 1.5 小时)**早乘车赴夏河 ，抵达后参观藏传佛教黄教六大宗主寺之一的【拉卜楞寺】 ，这里是格鲁派最高的佛 学学府之一 ，被誉为“世界藏学府” ，是除西藏以外 ，甘、青、川地区最大的藏传佛教和文化中心 ，故 有“ 中国小西藏”之称 ，它与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺、青海的塔尔寺合称格鲁派 （黄教）的六大寺院。这里也是著名电影《天下无贼》的拍摄地 ，这里还有世界上最长的转经长廊 ，转 经筒 ，为家人祈福。午餐后乘车（ 13km ，车程约 30 分钟）赴藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的 美丽草原【桑科草原】，打卡桑科大草原最高级的接待方式 “献哈达 喝下马酒” 体验藏式皇家的接待 规格。夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩 ，非常漂亮。可以骑上骏马 ，信步漫游草原， 尽情领略藏民族情。后乘车抵达碌曲入住酒店休息。交通：汽车景点：拉卜楞寺 桑科草原 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 碌曲 |
| **D2** |
| **行程详情** | **碌曲-花湖（ 115KM 车程 2.5 小时）-扎尕那（ 110KM 车程 2 小时）**早乘车赴花湖，车子穿行在开满鲜花、辽阔美丽的 【若尔盖大草原】 上，一望无际的大草原让人 心旷神怡，在这里看到的蓝天是极致的澄净碧蓝、在这里看到的白云是极致的纯净洁白，草原的绿色给眼 睛最大的放松，心情也得到了完美的释放，大草原的美景令人忘记了疲惫、忘记世间的喧闹、忘记了一切。 后游览草原湖泊【花湖】花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，花湖四周数百 亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和 野花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。花季时湖畔五彩缤纷，好像云霞逶迤，而湖中则开满了 水妖一样的绚丽花朵 ，是名副其实的花湖。这里是花的海洋 ，鸟的天堂 ，摄影家钟爱的最佳拍摄地。乘车前往《爸爸去哪儿 5》拍摄地 【扎尕那】 亲身体验真实版的世外桃源，这里又称 “石城”， 是 一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，小村寨坐落于平均海拔 3500 米的山体下 ，宁静秀美。从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。扎尕那也是一个雄峰与草滩、藏寨完美结合的地方 ，四周群山环抱 ，中间大片草滩和庄稼 ，四村一寺点缀其间，高高低低，错落有致。这里有西北难得一见的石山 ，这里有你想要的原始 ，这里有你看得到的生态。晚入住迭部酒店休息。交通：汽车景点：若尔盖大草原 花湖 扎尕那自费项：花湖必消景交30 扎尕那 景交40 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D3** |
| **行程详情** | **迭部-官鹅沟（ 185KM 车程约 3 小时）-天水（ 333KM 车程约 4 小时）**早餐后赴宕昌，途中参观纪念红军长征途中最艰险的一战 【腊子口纪念碑】，腊子口周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从峡口奔涌而出，两崖林密道隘，真是“一夫当关,万夫莫开”。1935 年 9月，毛泽东、周恩来率领中国工农红军第一方面军，在举世闻名的二万五千里长征途中，越过雪山草地后，到达腊子口。“腊子口战役是军事史上以弱胜强、出奇制胜的著名战役,也是红军长征进入甘肃境内最关键的一仗。腊子口战役的胜利粉碎了国民党企图阻止红军北上抗日的阴谋,腊子口也成为中国革命史上举世闻名的革命胜迹，载入了中国革命史册。此次战役，红军突破了长征中的最后一道关口，为顺利进入陕甘地区开辟了通道。我们在这里缅怀先烈。后抵达宕昌游览有“小九寨”之称的国家 4A 级自然风景区【官鹅沟国家森林公园】 ，官鹅沟的水美，星罗棋布，形态各异的湖泊尤如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，湖水清澈透底，随湖底地貌高低呈不同颜色，那些倒映在湖中的古树象一条条巨龙卧在湖底。蓝天白云和青山古树，映入湖中，使天地浑然一体，没有界限。山清水秀，鸟语花香，峰回早路转，曲经通幽，大面积的原始森林更是一个天然氧吧，盛夏的时节，这里绿树成荫，柳丝飘舞，湖水碧兰，鸭鹅戏水，鸟语花香，青山秀峰和蓝天白云掩映湖中，不是图画，胜似图画，丰富多彩的地质地貌是名副其实的最具观赏价值的“地质公园” 游览结束后，乘车前往天水入住酒店休息。自行漫步于天水古城，感受麻辣滚烫的有着 1800 年历史的史文化名城。交通：汽车景点：腊子口纪念碑 官鹅沟国家森林公园自费项：官鹅沟必消景交70 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水 |
| **D4** |
| **行程详情** | **天水-麦积山（45KM 车程约 1 小时）-兰州或天水散团**早乘车往中国 5A 级风景名胜区麦积山景区，参观中国四大石窟之一 【麦积山石窟 】 石窟开凿始于十六国后秦时期 ，经过历代开凿修葺 ，共有佛像七千余尊 ，壁画一千多平方米 ，分布在近两百个洞窟里 ，并完整保持至今。麦积山石窟艺术 ，以其精美的泥塑艺术闻名中外 ，历史学家范文澜曾誉麦积山为 “陈列塑像的大展览馆”,被雕塑家刘开渠誉为“东方雕塑陈列馆”。2014 年 6 月 22 日，在卡塔尔多哈召开的联合国教科文组织第 38 届世界遗产委员会会议上 ，麦积山石窟成功列入《世界遗产名录》。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山， 山体形状像一个麦垛一样， 因而得名。在这里既可以参 观 1700 年丝绸之路上的石窟艺术，还能欣赏到古丝绸之路上的东方微笑，又能欣赏周围的秦岭山脉西端 小陇山中的景色,后前往 【伏羲庙】伏羲被誉为三皇之首、百帝之先。创造了先天八卦，改进了渔猎方法， 变革了婚姻制度 ，发明了符号乐器。伏羲庙临街而建 ，院落重重相套， 四进四院 ，宏阔幽深。前后历经九次重修 ，形成规模宏大的建筑群 ，是中国国内唯一有人文始祖伏羲塑像的庙宇。参观结束后乘车前往 解放路步行街品尝当地美食“天水麻辣烫”‘天水呱呱’等美食后结束行程。返回兰州。交通：汽车景点：麦积山石窟 伏羲庙自费项：麦积山景交30， |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ★ 交通： 当地空调旅游车；根据人数多少安排大小不同的车（不指定车型） ，保证一人一正坐。1~3人安排5座轿车或SUV，4~5人安排7座商务车，6~7人安排9座商务车，8~10人安排14座商务车，10~12人，安排17座车，13~15人安排19座车，15 人以上免费升级 2+1 陆地头等舱(节假日除外）。（20人以下无行李舱）（不含接机送机费用，散客市区指定地点接送）★ 住宿：全程精选2晚携程3钻酒店+1晚当地准四酒店，甘南旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，我社不 提供自然单间 ，如出现单男单女 ，我社有权根据实际情况安排拼住 ，如客人要求单独入住 ，需补单房差。(备注：如在旅游旺季等特殊情况下， 因房源紧张或政府征为公众利益征用 ，在 各常用酒店都不能确保入住的情况下 ，旅行社会安排不低于备选酒店档次的酒店)★ 门票：行程列景点首道门票 ，藏传佛教寺院门票不享受半价及优惠证件；不含区间车和景区保险；★ 导游：持证导游服务， 15人以上安排导游全程为您服务；15人以下（含15人）不提供导游服务 ，由司机负责全程衔接及办理相关事宜（但不进景区）。 ★ 餐标： 3 正餐（ 30元/人/正）加一特色餐（藏式牦牛汤锅）酒店含早、不用不退；（正餐八菜一汤，十人一桌，如人数不足，菜品酌量减少；另途中用餐时间难于掌握 ，或早或晚 ，请客人提前做好心理准备）★儿童费用说明：身高1.2米以下的儿童，不占床不含早，含正餐半餐，超高早餐需现付前台，1.2-1.4米的孩童需补每餐20餐差及半价门票费用，超过1.4米同大人，需每正餐补30元+50元特色餐（藏式牦牛汤锅）及半价门票费用。 |
| **费用不包含** | ● 景区小交通明细表（实际以景区最新价格为准 ，价格仅供参考）游客自行选择景点 项目 价格 内容 备注花湖 区间车 30元/人 往返 必消扎尕那 区间车 40元/人 往返 不必消麦积山 电瓶车 30元/人 往返 不必消官鹅沟 区间车+保保险 70元/人 往返 必消 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ★ 身高超 1.2 米的儿童只含车费、导服费;不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；超高需补餐费和门票费用； ★ 若产生单男单女， 由客人现补房差或安排三人间；★ 如遇持有军官证、离休证、学生证、老年证等相关证件，可现场办理门票优惠；客人景点未进，我社按 门票折扣价退款；★ 我社以“游客质量反馈表”为最终质量评价标准，请认真阅读填写，如虚假填写不填写而产生的后续 争议和投诉 ，本社恕不受理 ，敬请谅解。★出团通知最晚于出团前一天发送 ，若能提前确定 ，我们将会第一时间通知您。★甘南地区均为少数民族居住地 ，请游客尊重当地民俗风情。★如遇不可抗力因素(如交通延阻、疫情、罢工、 自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等) 导致行程延误、变更所产生的食宿费用由客人自理 ，我社只负责退还未产生的折扣门票和餐费 ，不承 担由此产生的其他的其它责任及费用。★团队行程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程或游客 要求放弃部分住宿、交通的 ，均视为自愿放弃 ，已发生费用不予退还 ，放弃行程期间的人身安全由旅 游者自行负责★高原海拔高、紫外线强、 日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳 帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。★因当地海拔在 3000 米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬 菜。不要奔跑和剧烈运动 ，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。★初入藏区 ，尽管海拔较低 ，但因为早晚温差较大 ，晚上尽量不要洗澡 ，以防感冒。★有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路 必须下马步行 ，否则造成损伤 ，概由游客自理 ，本公司不予任何赔偿；★在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者 ，请勿围观、拍照。 |
| **温馨提示** | ★甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。★出团通知最晚于出团前一天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。★本行程中推荐自费项目(具体安排详见自费参考表)，行程中自费项目遵循双方自愿原则，旅行社不存在诱导、欺骗、强迫旅游者参加的行为。★如遇不可抗力因素(如交通延阻、疫情、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等)导致行程延误、变更所产生的食宿费用由客人自理，我社只负责退还未产生的折扣门票和餐费，不承担由此产生的其他的其它责任及费用。★团队行程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责★高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。★因当地海拔在 3000 米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。★初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。★有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿；★在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。 |
| **保险信息** | 此行程不含保险 |
| **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，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。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        |