**海南海口进出-2024星辰大海-纯玩团-双飞5晚6日游行程单**

西岛/槟榔谷/呀诺达/天涯海角/南山

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1715137985n | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 三亚市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 精选住宿：升级一晚西岛剑麻酒店 |
| **产品介绍** | 精选住宿：升级一晚西岛剑麻酒店网红打卡：西岛/槟榔谷/呀诺达/天涯海角/南山 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-海口**乘机抵达“国际旅游岛”，接机员已提前在此恭候您到来，随后前往下榻酒店，沿途您可欣赏到美丽的景色交通：飞机到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **海口-三亚**>>【西岛】（含上下岛不少于180分钟，西岛赶海赠送赶海工具）今天做一回岛主，畅玩西岛，这里被誉为“海上桃源，动感天堂”，令人心生向往。在这里，你既可尽情领略热带海岛美景，更能纵情参与多姿多彩的游乐活动（海上娱乐项目费用不含）；在这里，你也可以走进由一片片珊瑚堆砌的老房子的百年渔村，感受数百年积淀下来的独特文化风情,。9大打卡点：1、海上书屋：一艘停在回港码头边的海上渔船，里面被改装成了书屋，很有情调和氛围的一个地方；2、珊瑚老屋：西岛的百年珊瑚老房子砖一瓦都是珊瑚礁，现在是历史保护遗迹啦，古香古色很有氛围感；3、情人桥落日：往牛王岭方向，会路过木质路牌、爱心巢、鸟巢、复古巴士、观海栈道等；4、赶海抓蟹：这片滩涂有很多的礁石，礁石底下藏了很多贝壳和小鱼小虾，傍晚的日落真的超美，在粉紫色的日落下赶海，很惬意；5、夏季码头：西岛蕞出片的地方非这莫属!珊瑚墙、大海、松树都很适合拍照，阳光从松树的间隙照射下来，美绝了；6、渔村集市：想吃什么都可以来西岛渔村集市，价格实惠，品类多样；7、摩托艇：追风女孩的最爱，～浪起来，在海上乘风破浪，自由奔放；8、海滨浴场：这里有细白的沙滩，想玩海上项目和水上乐园都在这里；9、椰林海滩：整片椰林与海相映，阳光照耀下闪耀着金光，树影婆娑，给人一种凉爽和宁静的感觉，可以拍美美大片。当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的魅力三亚交通：大巴车到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店已含 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚指定酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **三亚一地**>> 【槟榔谷黎苗文化旅游区】民族文化型 5A 级景区，探访海南本土文化和最 原始、最淳朴的风土人情。神秘迷人的原始雨林风光、激越多姿的少数民族娱乐，传统纺染织绣技艺和黎 族绣面纹身等，无不体现了浓郁的少数民族风情，让您流连忘返。（游览不少于 120 分钟）>> 【呀诺达雨林（含电瓶车60元）】（游览时间不少于90分钟）海南岛的“香格里拉”，集山奇、林茂、水秀、谷深于一身，茂密雨林遮天蔽日，流泉叠瀑倾泻而下，是一处天然氧吧。>> 【天涯海角】国家4A级景区，国家重点风景名胜区，海南地标性景区，“人生的驿站，情缘的港湾”美称，悠久独特历史文化驰名海内外；最有名石刻“天涯”、“海角”、“南天一柱”、“日月石”等（游览不少于90分钟）当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的魅力三亚交通：大巴车到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店已含 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 三亚指定酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **三亚-海口**>> 汇聚全球一线的【三亚海旅免税城】经营近 350 个国际知名品牌，涵盖了珠宝，翡翠、手表、首饰、箱包、香水、化妆品、电子产品、进口酒等 45 大类免税商品，是集免税购物、有税购物、餐饮娱乐于一体的高端旅游零售综合体（游览不少于 120 分钟）>> 【南山文化旅游区】国家5A级景区，景区是我国有名的宗教与福寿文化景区，在这里既能欣赏山海自然美景，还可拜访众多佛教名胜、参观举世闻名的“南山海上观音”，获得佛教文化带来的心灵荡涤，体味回归自然本真的乐趣；领略佛教造像艺术的璀璨，南山文化旅游区内遍布气势恢宏的佛教建筑，108 米高的南山海上观音庄严壮观，三十三观音堂、南山寺内都不乏形态各异、精雕细琢的佛教圣像；祈福许愿、拜求平安我国传扬千古的名句“福如东海，寿比南山”（游览不少于120分钟）当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的魅力三亚交通：大巴车到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店已含 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **海口一地**全天自由活动，所以可以睡个懒觉，慢悠悠的起来吃个早饭；也可以出去转转，拍点照片，您的时间你做主！到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店已含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海口-返程**早餐后，根据约定时间安排送机，结束本次愉快的“国际旅游岛”之行。（温馨提示：酒店最晚退房时间为12:00）交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店已含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿：升级一晚三亚西岛剑麻酒店；多款酒店随心选： 近海版 / 海景版不提供自然单间，产生自然单房的需补房差；全程如需大床房提前告知。餐饮：全程含4正5早，早餐围桌或简式自助，正餐标30元/人/餐；升级特色餐：糟粕醋海鲜火锅、特色小炒、文昌鸡宴交通：地接指定GPS安全监控系统，VIP空调旅游巴士，1人1正座（海南正规26座以下旅游车无行李箱）；8人以下不成团，司兼导操作，或者升级更改线路。景点：报价包含景点首道门票（不含景区内设自费项目，另有约定除外）；购物：部分景区或酒店内设有购物场所，属于自行商业行为，购物随客意；导游：优秀持证专业导游，幽默风趣耐心解说、贴心细致管家式服务；保险：含海南旅行社责任险（最高保额20万元/人）；酒店说明地区 / 标准升级一晚三亚西岛剑麻酒店近海版 海口 爱丽、金世纪、韦豪精品、艺晚酒店、海麒麟、椰岛之星等同级 三亚 河泉、芙蓉园、宝宏副楼、芒果、森漫达、顺龙、鲁迅、梧桐墅、这片海、宏芳中洋、正扬、龙兴等同级海景版 海口 爱丽、金世纪、韦豪精品、艺晚酒店、海麒麟、椰岛之星等同级 三亚 帆船港、明申高尔夫、玛瑞纳、海湾维景、大东海凯瑞莱、仙居府、三亚湾凯瑞莱、晟月海景、玉海、夏日海滩、 天泽海韵、亚太、大卫传奇、海立方、十八度蓝、君达、凤凰岛海洋之梦酒店、君然等同级 |
| **费用不包含** | 费用包含外一律不包含 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别提醒： 1、65 岁-74 岁，另收附加费 100 元/人；75 岁以上原则上恕不接待！如客户承担一切后果， 加收 500 元/人附加费并且需有年轻直系家属（30 岁-55 岁之间）陪同。以上年龄客人都需提供客 人签字免责书，医院开具的健康证明，拍照回传，谢谢！ 2、通知：各大航空公司最新规定，国家最高人民法院发布失信人不得乘飞机，如游客属失信人， 请勿报团出行！如游客属失信人，请报名前一定要向旅行社说清楚，如未提前说明，机票一旦付全款 之后，失信人的机票全损，所有损失客人自行承担！ |
| **温馨提示** | 1.接送机温馨提醒：（1）接机人员一般会提前在机场接机口等候，请您下飞机后务必及时开机，保持手机畅通；经与工作人员核实信息后，同个航班的客人接到即乘车前往酒店；(2）在自由活动期间请注意安全，掌握好时间，并保持手机畅通以便工作人员联系您，免得耽误回程赶飞机的时间；（3）第一天到海南请勿食用过多热带水果及大量海鲜，以防肠胃不适，影响您后面的行程！2.折扣机票，不可退票、改签，请成人带好有效证件，儿童带好户口本；航班抵达前24小时以内取消合同的客人需收车位费200元/人。3.我们承诺绝不减少餐标，但海南饮食口味清淡，且海南物价水平较高，且各团队餐厅菜式比较雷同，餐未必能达到您的要求，建议您可自带些咸菜或辣椒酱等佐餐。旅游期间切勿吃生食、生海鲜等，不可光顾路边无牌照摊档，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。因私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃疾病，旅行社不承担经济赔偿责任。4.行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。5.特别提示：岛屿类（蜈支洲岛、分界洲岛、西岛等）景区规定60岁以上及行动不便游客（包括孕妇）需填写景区的免责声明方可登船上岛；70周岁以上老年人出于安全考虑，景区不予接待。6.行程中标注的时间可能因堵车、排队等情况有所不同；部分景区团队旅游可能会排队等候，因等候而延误或减少游览时间，游客请谅解并配合。因排队引发投诉旅行社无法受理。7.非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。8.行程中部分景区或酒店内设有购物商店，属于自行商业行为，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；如需新增购物或参加另行付费的旅游项目，需和地接社协商一致并在海南当地补签相关自愿合同或证明，敬请广大游客理性消费。9.因报价已提供综合优惠，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。10.因本线路较为特色，如当日参团人数不足8人，我社将为您提供两种选择方案：（1）免费升级相关同类产品（不低于原线路成本价值）；（2）通过您委托当地旅行社代租自驾游车辆，我社派专职司机兼导游为您全程服务；如有异议请慎重选择，敬请理解！11.海南气候炎热，紫外线照射强烈，雨水充沛，请带好必备的防晒用品、太阳镜、太阳帽、雨伞，尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些清热、解暑的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。海南是著名的海滨旅游胜地，请自备拖鞋、泳衣泳裤等。且需注意人身安全，请勿私自下海。12.文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助 |
| **退改规则** | 各大航空公司最新规定，国家最高人民法院发布失信人不得乘飞机，如游客属失信人，请勿报团出 行！如游客属失信人，请报名前一定要向旅行社说清楚，如未提前说明，机票一旦付全款之后，失信人的机票全损，所有损失客人自行承担！任何证件都不享受优惠政策；产品为一价全含打包产品，不用不退； |
| **报名材料** | 身份证原件照片 |
| **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              |