**安逸·成都 养生天堂 往返6日游行程单**

安逸·成都 养生天堂 往返6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1717377625ZF | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 四川省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 品质保证：全程纯玩无购物，无车销，无景中店推销，无自费推荐特别赠送：川剧变脸晚会，一边品尝养生汤锅，一边欣赏变脸晚会独家赠送：价值120元/人全竹宴经典收录：世界文化与自然双重遗产-峨眉山-乐山大佛精华景点：蜀南竹海+李庄古镇用餐升级：峨眉山养生汤锅、翘脚牛肉宴臻品择房：全程商圈内四星舒适型酒店，品质住宿，精挑细选，让你住得舒心。零等接送：专车接送零等待、一单一接，拒绝拼车，告别等待耗时烦心事。尊享生日好礼，团友一起过生日，生日祝福。优质服务：金牌导游陪同，专职司机服务，管家式礼遇 24小时五星级在线服务 |
| **产品介绍** | 成都、峨眉山、金顶、万年寺、乐山大佛、蜀南竹海、李庄古镇、春熙路、太古里、宽窄子、锦里 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-成都**兰州乘火车/动车前往休闲之都—成都。抵达成都接站后送您到酒店休息！成都如同一场千年的流水，流尽文人墨客的情韵，风骚才子的惆怅，三国蜀地的纷战，离人游子的思乡。成都，也似一份千年万古的缘，牵系了古今多少人的思绪，只为驻足留步看一眼她秀丽的笑靥。温馨提示：1、接站师傅会提前电话/短信通知您接站相关事宜，请您一定保持手机畅通！若您因手机关机误接自行负责！2、当晚19点至22点之间导游/接早司机短信/电话联系您第二天的接早时间，请保持手机畅通。3、旅游旺季不指定车次铺位，敬请谅解！交通：动车/火车到达城市：成都市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D2** |
| **行程详情** | **成都—峨眉山金顶**领着酒店精心准备的路早，乘车出发前往峨眉山。午餐品尝【峨乐小吃宴】。后换乘景区观光车（自理）上山，前往雷洞坪。到达雷洞坪停车场，步行 1.5 公里到【接引殿】（途中会路过一个野生猴区分布地，可观赏野生猴子，请注意在观赏时不要靠太近、 喂食等），乘索道（自理）上【金顶】，朝拜【十方普贤圣像】，参观金顶【华藏寺】和 “银殿”【卧云庵】，天气晴好时还可遥望远方的贡嘎峰；游览【金刚嘴】【舍身崖】等景点，运气好时有幸遇到佛光。游完金顶后乘下行索道（自理）按原路返回雷洞坪停车场。后乘景区观光车下山前往半山，入住酒店。晚餐品尝当地特色【养生宴】，晚餐后可自费观看《圣象峨眉》或《只有峨眉山》大型表演。交通：空调旅游车景点：峨眉山金顶 -峨眉山到达城市：峨眉山市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 峨眉山半山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **峨眉山半山-乐山大佛-成都**早餐后乘索道【自理 】上行至万年索道站，步行至普贤菩萨道场---万年寺，游览被喻为“白水秋风”的【万年寺】【自理】，在寺内参观峨眉山镇山之宝重达 62 吨的【普贤神像】，下行至白娘子修道成仙的【白龙洞】、【清音阁】、【清音平湖】、【黑龙江栈道】、【一线天】、【自然生态猴区】，后按原路返回到清音阁，然后至五显岗。{黑龙江栈道、一线天、自然生态猴区因地理位置特殊属于游客自行前往，导游不陪同，且此段行程视时间而定，如时间来不及可能放弃游览}。午餐后乘车前往乐山，到达乐山大佛景区，登山观看大弥勒坐佛—乐山大佛，乐山大佛修建于唐朝通高 71 米，亲身体会“山是一尊佛，佛是一座山”的雄伟壮观。后返回成都入住酒店。温馨提示：1、在景区大部份地方禁止吸烟，有吸烟习惯的客人请忍耐或到指定吸烟区吸烟，否则会受到高额罚款。2、峨眉山金顶往返及半山上行，游客可根据自身需求选择步行或索道。因峨眉山海拔较高，如选择步行路程太多会影响游客体力及游览时间，速度较慢的客人可能会取消部分景点。步行过程中无导游陪同。建议游客选择索道往返金顶。3、峨乐景区路边会有很多当地土特产店，产品质量参差不齐，游客可根据实际情况谨慎选购，此类商铺不属于为您安排的景区购物店。峨眉山景区为佛教圣地，各寺庙均有请香点灯等项目属客人自原行为，当地有政府批准法物流通处，均不属于旅游局划定的购物店范畴。4、峨眉山海拔较高，气温较城市略低，请游客自备防寒衣物。秋冬季游金顶必备外套。5、峨眉山景区门票需实名制购票，请游客务必带好本人身份证或优惠证件，并配合导游出示证件。如因客人原因无法提供证件导致旅行社无法购票，请游客自行负责。交通：空调旅游车景点：乐山大佛到达城市：成都市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都 |
| **D4** |
| **行程详情** | **成都—李庄古镇-蜀南竹海**领着酒店精心准备的路早，乘车途经成渝高速甜城内江—内宜高速，经万里长江第一城宜宾；午餐后乘车到达李庄古镇景区（景区内小景点门票自理），李庄古镇古为渔村，始建于南朝梁代（公元540年，一说548年），汉代曾在这里设驿站，为明、清水运商贸之地。现存明、清古镇的格局和风貌，石板街道两旁多为清代建筑。古镇核心保护区1平方千米。有禹王宫、东狱庙、南华宫、李庄文化抗战博物馆等景点。参观明清时期的庙宇、殿堂、古戏楼、古街道、古民居抗战时期遗留的中央研究院、中央博物馆、中国营造学社、金陵大学、国立同济大学以及等旧址。随后前往蜀南竹海乘车走进一个如烟似海、青翠欲滴的绿竹世界蜀南竹海，走进超凡脱俗、荡涤烦忧的忘忧谷，让你体会“千年茂林曲径幽”的意境。晚餐升级享用竹海三珍六宝之全竹宴，晚餐后入住酒店。交通：空调旅游车景点：蜀南竹海到达城市：宜宾市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 蜀南竹海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **蜀南竹海—成都送火车**早餐后乘坐观景索道（自理）观竹海全貌，感受空中观竹，领略“万倾竹海波涛涌”的气势。到达观海楼后漫步翡翠长廊（翡翠长廊：路面是由“色如渥丹、灿若明霞”的天然红砂石铺成。两旁密集的老竹新篁拱列，遮天蔽日）；后前往游览“竹海明珠”之称的佛教、道教合一的宗教文化胜地仙寓洞；天宝寨揽胜，体会“一夫当关、万夫莫开”的气势，观“三十六计”石刻浮雕忆古通今；后乘车到达七彩飞瀑（自理），体会“飞流直下三千尺”的意境，观瀑布落下，泛起水花，在太阳照耀下映出的七色彩虹；后泛舟竹海最美的湖泊海中海泛舟（自理），体会人在水中行、鸟在水中游的田园生活，清澈的湖水，倒影着竹影。午餐后返回至成都，抵达成都后根据火车时间乘火车返回兰州。交通：空调旅游车景点：蜀南竹海 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 夜宿火车 |
| **D6** |
| **行程详情** | **火车抵达兰州**早上火车抵达兰州，结束愉快的旅程！到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座；兰州-成都火车硬卧/动车二等座，成都-兰州火车硬卧；旅游旺季不指定车次铺位！入住4晚商圈内品质住宿酒店（均在宽窄巷子、锦里附近）占床者-含餐4早6正餐(不含水酒）；按10人1桌计算，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。餐厅酒店菜品可能随季节有所变化，不影响餐标质量。早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费。峨眉山+乐山景区大门票+蜀南竹海首道门票（不含景区小交通） (景区门票为实名限流、限量制，请提前提供客人的准确身份证信息（名字+身份证号码）进行门票预订，确认门票成功预订后再出行，一经出票不退不换。如果提前预售，以实际出票为准，如遇没有门票，建议更换其他线路！敬请谅解）含行程内持证中文导游服务代购十万元旅游人身意外伤害保险（最高赔偿额不超过10万，最终解释权归保险公司所有） |
| **费用不包含** | 一、景区配套便民服务设施及体验项目：峨眉山乐山耳麦40元，峨眉山观光车90元，金顶往返索道120元，万年寺上行索道65元，万年寺10元，索道保险景区保险30元，晚会280元，乐山观光车30元，乐山景区保险10元。蜀南竹海单程索道50元往返索道75元；蜀南竹海竹筏40元，竹尖漫步30元，七彩湖过渡8元二、1、单房差/如1人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差，如产生单男单女拼房或自补房差。2、因交通延阻、罢工、天气、自然灾害或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。 3、特别说明因气候、季节等因素，每个时间段看到的景色不同，故不作为投诉依据。4、12岁下小孩只含半餐、旅游车车位（不包含景区内交通车位），产生其它费用自理。5、其他以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | （1）儿童报价含正餐半餐、车位，导服；（2）不含景区门票、观光车、索道、景区保险、演出门票、床位、酒店早餐，如产生按实际收费标准自理。 |
| **温馨提示** | 1.旅游旺季我社会根据每天景点景区入园人数等情况，在景点不减少，标准不降低的情况下会调整行程景点前后游览顺序，请您理解。2.当天行程结束返回成都可以自行打卡成都市区网红景点锦里、宽窄巷子、春熙路、太古里，品尝成都当地美食。行程中注明的自理项目、个人消费（如酒店内消费和自由活动消费）行程中不含的餐，及出发地自费项目。1、旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满2周岁或年满70周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。2、签定合同请提供有效正确的身份信息，并于行程中随身携带身份证件，遗忘遗失等造成的无法登机，无法办理入住酒店等损失由旅游者自行承担。3、此产品为散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，住宿酒店，不同行程旅游者的衔接，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因任何公共交通引起的人身财产行程损失，由旅游者自行承担；因非我社造成的旅游者无法出游的，我社需收取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款不退；因非我社造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。4、出行前请提前了解目的地天气地理状况，并请备好常用保暖，降暑，防晒，防雨用品及常备药品。请注意行程中上下车，行车中，酒店内，景区内，用餐点人身及财产安全；九寨黄龙均包含陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等危险区域，请注意禁止标志，不可冒险前往；景区内禁止吸烟，请爱护公共环境卫生。5、行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。6、各景区内配套，各延途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出售，非我社提供服务，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。7、请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；为安全考虑，晚间及单独不宜自行外出。8、因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。9、因不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，造成旅游者行程减少的，我社按未发生费用退还；造成滞留的，我社将协助安排，因此增加的费用由旅游者自行承担。10、行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。正常的项目退费（门票，住宿）以我社折扣价为标准，均不以挂牌价为准。11、除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。12、关于购物：旅游者已知晓参观地内包含购物环境。由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算在内。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管；旅行过程中须经过的景区、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；我社不承担任何附带赔偿责任。13、本产品为出发地成团。根据发团需要，本产品有可能在部分行程段导游及团友的变化，请您谅解。具体拼团次数及行程段视线路收客情况而定。14、我社会对团队质量进行随时监控，请谅解散客拼团局限性，并就团队质量问题及时与我社沟通，以便及时协助解决；旅游者在完团前，请认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，完团后反愦意见与本人签字意见相悖的，我社不予处理。 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **保险信息** | 为了旅游者的人身安全保障，团费中包含了为参团旅游者（70岁及以上者无法办理）代购旅游意外险10元/人（我社未收取任何代办费用），如因旅游者旅游过程中造成的保障范围内的意外事故，保险公司盗走按照投保条款进行赔偿。解释权及理赔权由承保保险公司负责。旅行社仅协助客人处理，但不承担任何额外赔偿垫付义务。如因道路交通事故造成客人身体伤害及财物损失，按照《中华人民共和国道路交通事故处理办法》进行赔偿（不在意外险之列）。 |
| **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           |