**【潮重庆 慢山城】重庆 双动4日游行程单**

【潮重庆 慢山城】重庆 双动4日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CQ17174714510x | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 重庆市 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 精细服务：专业人员接、送站服务，全程一车一导，让您得舒心、放心、开心。【磁器口古镇】国家4A级景区，一条石板街，反应了老重庆的缩影，曾被赞誉为“小重庆”；【李子坝轻轨穿楼】轻轨能在天上走？竟能从一栋居民楼里穿过？现了重庆城和山的完美结合；【白公馆】红岩革命精神；【洪崖洞】国家4A级景区，是古重庆城门之一，依山就势，沿江而建，让解放碑直达江滨。住宿特色：精选携程3钻酒店，舒适您的旅途 |
| **产品介绍** | 重庆市内精华景点 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州赴魔幻8D之都**兰州赴重庆，专车接入酒店，客人抵达酒店后可自由活动及休息。重庆有三大特色：拥有众多的美景、美人以及美食，其中当地的美食不计其数，各有千秋，令人眼花缭乱，色香味俱全，你可以尽情享受色香味俱全的重庆美食！重庆美食排行榜：重庆火锅，重庆串串，重庆小面，重庆酸菜鱼，重庆毛血旺，口水鸡，重庆酸辣粉，抄手，豆花饭，烤鱼1、今日抵达重庆后接站司机会在车站迎接，请每位游客下车后保证手机畅通，不要随便和陌生人交流，不要与陌生人随意走动，我社接站司机请认明并确认身份才上车）2、酒店押金请酒店前台自付，并保管好押金条，退房时检查无误退还。3、导游将在晚19点至22点之间短信或电话联系您第二天的接车时间，请您保持手机畅通。交通：动车到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D2** |
| **行程详情** | **鹅岭二厂—山城步道 —龙门浩老街—长江索道—洪崖洞—解放碑—八一路好吃街—重庆夜景**早餐后统一出发，狂浪魔幻8D魔都鹅岭二厂：破旧的楼房高低错落，独居特色的小店隐藏其中，夜幕降临，还能欣赏到绝美的夜景，更是文艺爱情电影《从你的全世界路过》拍摄地，已经成为火爆的文艺地标。山城步道：山城步道是只能步行的城市小道。与多数城市的小街巷不同，山城步道有很多的上下坡的台阶，也就是当地人说的“梯坎”。最典型的就是重庆第三步道。龙门浩老街：重庆主城区保存最完好、规模最大的历史文化老街，也是中西文化交融的缩影。这里包含了18栋历史文物建筑，开埠历史、巴渝文化、抗战文化、宗教文化在这里异彩纷呈，一砖一瓦间编织出中西方文化、历史与当下共荣共生的斑斓画卷。长江索道：是重庆市第二条跨江索道，索道于1987年10月建成投入运行。该索道起于渝中区长安寺（新华路）横跨长江至南岸区的上新街（龙门浩）。作为重庆人生活的一部分，见证了重庆城市变迁，是重庆市民不可抹灭的记忆。是重庆独有的景观文化，是一条横跨长江的索道，已成为外地游客来重庆旅游的必游景点之一。洪崖洞：绝壁上的吊脚楼你若想吃火锅，来洪崖洞；你若想看夜景，来洪崖洞；你若想看江景，来洪崖洞~这里是洪崖洞的发展定位。洪崖洞以最具巴渝传统建筑特色的吊脚楼为主体，依山就势，沿江而建。这里的夜景像是还原了日本漫画中的千与千寻，因此名声大噪解放碑八一路：这里堪称是吃货的天堂，酸辣粉、凉糕、山城小汤圆、担担面、嘿小面、钵钵鸡、冷串串等，让你的胃嗨翻天！也可在这座属于城市的中心搜寻您的喜好品、喜好整装带回程，将属于这座山城的名片，和着您最好的心情一起飞向更远、更美的地方。特色晚餐：价值128重庆麻辣火锅自助餐观重庆夜景：素有“小香港”之称，更有“不览夜景，未到重庆”之说，重庆市区三面临江，一面靠山 ，倚山筑城，建筑层叠耸起，道路盘旋而上，城市风貌独特，由此形成奇丽夜景。城上天幕：（自费88元人）重庆城上天幕乐游观光塔内倾斜玻璃挑战你的心脏极限，站在上面仿佛整个人要从百米高塔掉落下一般，肾上腺素激发，心跳突破一百五十迈，感受刺激的云端高空，还能从云端滑梯上快速滑下，狂风在耳边穿过，为你这场高空之旅增添别致感受。交通：空调旅游车景点：鹅岭二厂，山城步道，龙门浩老街，长江索道，洪崖洞，解封被，八一好吃街到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：128元火锅  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D3** |
| **行程详情** | **白公馆—渣滓洞—千年瓷器口—李子坝穿墙轻轨观景台**一觉睡到自然醒，早餐后统一出发，狂浪魔幻8D魔都白公馆：原是四川军阀白驹的别墅。1939年军统局将此改建为看守所关押政治犯。原一楼一底的十余间住房改为牢房，地下储藏室改为地牢。1943年中美特种技术合作所成立，白公馆作为中美合作所第三招待所，关押人员被移往附近的渣滓洞。抗战胜利后，白公馆被作为特别看守所。1947年春，渣滓洞"人犯"又迁回白公馆关押。抗日爱国将领黄显声、同济大学校长周均时、共产党员夫妇及幼子"小萝卜头"都曾被囚于此。渣滓洞：（换乘车20元/人自理）原是重庆郊外的一个小煤窑，因渣多煤少而得名。渣滓洞三面是山，一面是沟，位置较隐蔽。1939年，国民党军统特务逼死矿主，霸占煤窑，在此设立了监狱。分内外两院，外院为特务办公室、刑讯室等，内院一楼一底16间房间为男牢，另有两间平房为女牢观革命传统教育基地中美合作所了解震惊中外的“11、27”大屠杀事件，缅怀革命先辈。有文艺作品《烈火中永生》《红岩》《江姐》【小石头】等以此为原型。重庆生活超市（巴蜀印象土特产中心/沙坪坝区老龙隐百货经营部/渝信生活超市/渝中区山岑超市百货超市） 体验了解武陵山脉硒土特产，辟邪吉物朱砂，还有对身体有益的各种产品，武陵山脉是迄今为止全球唯一探明独立硒矿床所在地，境内硒矿蕴藏量世界第一，是世界天然生物硒资源最富集的地区，这里拥有最丰富的富硒产品展示区，体验区，游客可自由选择产品。千年磁器口：这里曾是重庆古城的缩影和象征，被赞誉为“小重庆”。而如今作为4A景区的磁器口，被游客、商铺、饭店、小吃、民宿、排长队的陈麻花占据，不过如果我们不忘初心，总会找到真正属于磁器口的魅力特色中餐：重庆江湖菜。中山四路：来到重庆最美街道【中山四路】，作为中国抗战文化保存最集中的区域之一，中山四路沿街散落有桂园、周公馆、戴公馆等抗战名人遗址。这条复刻了泱泱大国如晦历史记忆的长路，自上世纪30年代便锁定了来自世界的瞩目，并以它独一无二的城市地位，代言着城市的前世今生…… 李子坝穿墙轻轨观景台：被网友称为神一样的交通，重庆的轻轨，经常穿梭在山上、水上、楼里面，很有过山车的感觉，轻轨穿楼而过，成为重庆独特的风景线，也是《从你的世界路过》拍摄地。重庆1949大型舞台剧：（自费194元/人）讲述了重庆解放前夕众多被关押在渣滓洞、白公馆的中国共产党人，经受住种种酷刑折磨，不折不挠、宁死不屈的故事，再现了解放军和重庆人民一起保卫城市的宏大场景。景点：白公馆，渣滓洞，千年磁器口，湖广会馆，李子坝轻轨穿楼到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **重庆—兰州**自由达人：一觉到自然醒，可自行边吃边浪，打卡重庆那些去了就不想走的地方自由推荐美食地：观音桥好吃街（渝中区解放碑八一路） 南滨路美食街（南岸区滨江路）石灰市好吃街（渝中区较场路） 弹子石老街（南岸区泰昌路）根据回程车次时间送站，返回兰州，结束愉快旅程！交通：动车到达城市：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** | ①：【门票】长江索道②：【用餐】全程3早2正餐，正餐不低于30元/人，其中1餐安排价值138元/人麻辣自助火锅 正餐十人一桌，十菜一汤。③：【交通】正规空调旅游车；④：【住宿】全程携程三钻酒店，若产生单人单房拼房或自补房差；参考酒店：戈登汉德酒店、Y酒店时代天街店、德菲酒店、喆啡酒店、怡住酒店、南方花园酒店、高酒店，瑞浦酒店、锦江之星酒店(品尚）、天友酒店、奥斯琳酒店、怡莱酒店、斯维登酒店、时代同辉、麓辰酒店、希漫酒店、阳光酒店、悦果酒店、安芯伽酒店、葱岭酒店或者同级⑤：【导游】 专业导游服务 ； ⑥：【保险】落地双保险，旅行社责任险+旅游安全意外险 |
| **费用不包含** | ①：渣滓洞换乘车20元/人自理（建议乘坐）②：重庆1949大型舞台剧194元/人、城上天幕88元人 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 重庆生活超市（不超过120分钟）（巴蜀印象土特产中心/沙坪坝 | 行程第3天：重庆生活超市（不超过120分钟）（巴蜀印象土特产中心/沙坪坝区老龙隐百货经营部/渝信生活超市/渝中区山岑超市百货超市） | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 1949舞台剧 | ①：渣滓洞换乘车20元/人自理（建议乘坐）②：重庆1949大型舞台剧194元/人、城上天幕88元人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ①：成人必须携带有效身份证，否则无法办理住宿等，敬请理解②：建议带2—3套换洗衣服，建议穿舒适运动鞋避免穿新鞋或高跟鞋③：请自备所需日常用品，如：墨镜、雨伞、拖鞋（因酒店多为一次性拖鞋，沾水后会较滑）等，备用拖鞋、毛巾、牙刷等漱用品防晒霜、防晒衣、零食可携带少许④：建议可随身携带一些常用药品，如：创可贴、晕车药等 |
| **温馨提示** | ①：请严格遵守国家的法律、尊重当地国家的风俗习惯。严禁携带牟利私货和违例物品，否则自负可能引发的严重后果，请不要过量饮酒及在公共场合大声喧哗。 ②：旅游活动：在旅游旺季，由于旅游人数较多，在用餐、用车、景区门前、缆车入口、码头登船处等会出现等候现象，为了确保行程安排的顺利完成，导游会根据景点、缆车、游船等开放的具体时间，对叫早、出发等时间做适当的提前或错后调整；另外，为了避开太多的旅游者，导游会在不减少景点的情况下，合理的调整行程。请各位游客积极配合。③：如行程计划中有购物安排，请您积极配合导游的工作，确保行程顺利完成。 购买物品时，切记索要发票。如行程中无计划购物，游客要求导游安排，须经全体客人签字同意。若无心向当地小贩购买旅游商品时，请不要随意触碰商品或还价，谈妥价钱后要购买，以免发生争执。④：旅行过程中，希望游客能够对导游工作给予理解与支持，出现问题时大家共同商量解决，这样才能使此次游程更加完美。⑤：我社保留根据实际情况对具体行程做适当合理调整的权利。⑥：请您认真填写游客意见书，我社将以意见书作为处理投诉的重要依据。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。 |
| **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。 |