**【画隆典金】重庆 双动5日游行程单**

【画隆典金】重庆 双动5日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CQ1717471571dG | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 重庆市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 武隆仙女山、天生三桥、乌江画廊、天坑寨子 |
| **产品介绍** | 天生三桥—仙女山-天坑寨子—乌江画廊游船-民国街—磁器口—李子坝轻轨穿楼—解放碑—洪崖洞 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—山城重庆**当天提供专人专车接站，送至酒店后自由活动。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，等侯旅行社工作人员迎接，不要随便和陌生人交流，不要与陌生人随意走动，我社接站司机均有统一的工作牌，请认明并确认身份才上车。2、送至酒店自行办理入住后自由活动，无行程安排，不含导服、餐、车服务；由于线路为当地散客拼团，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整。3、司机将在晚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。4、酒店押金请酒店前台自付，并保管好押金条，第二天退房时检查无误退还。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** | **武隆—天生三桥—仙女山**07:00专车至市区五大商圈内各宾馆或居住地接游客（具体时间以导游通知为准），各区接客完毕以后，统一在发车点分车出发，经包茂高速前往仙女山镇（全程200公里，车程约3小时）。午餐结束后前往抵达游客接待中心乘换乘车前往国家5A级景区、“武隆喀斯特”世界自然遗产核心区、国家地质公园——【天生三桥】（游览时间不低于120分钟），以其壮丽而独特的“三硚夹两坑”景观称奇于世。世界最大天生桥群和世界第二大天坑群相映生辉，坑与坑之间以桥洞相望，桥与桥之间以坑相连，规模宏大，气势磅礴，瑰丽壮。是张艺谋06年电影大片《满城尽带黄金甲》唯一外景地。如亲临拍摄地、观看投资200万修建的唐朝古驿。后前往【仙女山国家森林公园】（游览时间不低于60分钟）平均海拔1900米，高峰2033米，拥有森林33万亩，天然草原10万亩，以其江南独具魅力的高山草原，被誉为“南国第一牧场”；可以在草原里漫步，享受阳光的温暖普照。 行程结束后，统一入住酒店！交通：空调旅游车景点：天生三桥、仙女山国家森林公园、印象·武隆”实景歌会自费项：天坑三桥换车费40元/人（景区交通车费，必须产生） 仙女山小火车25元/人（便民设施，自愿选择乘坐）到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 武隆 |
| **D3** |
| **行程详情** | **武隆—天坑寨子—乌江画廊游船**07:00-07:30 酒店享用早餐，随后前往【天坑寨子】（游览时间不低于90分钟）集雄、奇、峻、秀、幽、绝等特色于一体，与武隆天生三桥、印象武隆毗邻，地处武隆世界自然遗产核心地。它因在两个举世无双的姊妹天坑（中、下石院天坑）中居住着近50户土家族、苗族原住民而闻名。天坑寨子也是湖南卫视《爸爸去哪儿》第二季首站外景拍摄地。（景区内有配套非遗工艺品及首饰销售，不属于旅行社指定购物店，不作为投诉依据）观看完毕天坑寨子后，享用特色午餐（午餐时间30分钟左右）中餐后乘车前往【洪渡码头--乌江画廊游船】，千里乌江，百里画廊景色秀丽。选择乘坐【乌江画廊游船】（游览时间不低于50分钟）自费项目158元/人，感受乌江的山青、水秀、崖雄、峰奇、峡幽、涧深、滩险、流急、瀑飞、泉涌，天作画廊，美不胜收。如果选择游船自费项目，还可体验高峡平湖游览区江水碧绿发蓝，两岸苍劲树根千姿百态，丝竹垂钓，绿影婆娑。加之水鸟飞舞，钟乳垂挂，飞泉流瀑，高山翠峡，伟峰石笋，横亘10余里而不绝，珍稀动物穿梭其间。可谓兼瞿塘之雄，巫峡之幽，西陵之险，真可谓"芙蓉水美胜九寨沟，风光不减大宁河"。特别赠送晚餐特色火锅。后入住温泉酒店，统景的温泉闻名遐迩，有人冠之"统景温泉甲天下"的美称，因其流量大、类型多、水温高、水质优、科学价值高等显著特点，位居西南第一。（如因特殊情况不能入住温泉酒店，改为四钻酒店，不退任何差价）备注：温泉酒店占床送温泉票，不占床温泉票自理，不用不退费用，自备泳衣！如遇天气原因，不可抗力因素、整包船航次人数较多景区限流，游船改为彭水码头。交通：空调旅游车到达城市：重庆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D4** |
| **行程详情** | **民国街—磁器口—李子坝轻轨穿楼—解放碑—洪崖洞**享用早餐，前往红色教育基地【白公馆】不含馆内讲解。白公馆位于重庆市沙坪坝区，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。乘车前往【重庆生活超市】（巴蜀印象土特产经营中心/重庆昂庭贸易有限公司/渝信生活超市/山岑百货超市） 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。(生活超市属于当地政府拉动经济，让更多游客了解本土文化，不属于旅行社指定购物店，出团前既告知，不作为投诉依据）【磁器口】原名龙隐镇，国家 AAAA 级景区，中国历史文化名街，重庆市重点保护传 统街，重庆“新巴渝十二景”，巴渝民俗文化旅游圈。磁器口古镇位于重庆市沙坪坝区嘉 陵江畔，始建于宋代，拥有“一江两溪三山四街”的独特地貌，是嘉陵江边重要的水陆码 头。曾经“白日里千人拱手，入夜后万盏明灯”繁盛一时。磁器口古镇蕴含丰富的巴渝文 化、宗教文化、沙磁文化、红岩文化和民间文化，各具特色。一条石板路，千年磁器口， 是重庆古城的缩影和象征，被赞誉为“小重庆”。磁器口古镇开发有榨油、抽丝、制糖、 捏面人、川戏等传统表演项目和各种传统小吃、茶馆等，每年春节举办的磁器口庙会是最 具特色的传统活动，吸引数万市民前往参与。（游览时间不低于 60 分钟）【李子坝轻轨穿楼】重庆的轻轨路线用“依山傍水穿城而过”来形容绝不为过，跨桥过江的、山间行驶的、穿楼而过的，皆是风景。其中，轻轨二号线李子坝站，更是因为“穿楼而过”成为外地网友争相追捧的网红地。 (观景台观看)【解放碑】解放碑现拥有西南第一高楼之称的。并获得了“2017重庆旅游年度最佳城市观景台”。（约60分钟）【洪崖洞】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。城市风貌如此独特，形成的夜景堪称惊奇：万家灯火错落有致地点亮夜空，构成一片高下井然、远近互衬的灯的海洋。（约30分钟，非夜景，需要观看夜景的客人请自行返回酒店。） 温馨提示： 1以上车程时间都为预估时间，如遇市区堵车等特殊情况行车会比较漫长，烦请各位贵宾理解！交通：空调旅游车购物点：（重庆睿格思商务有限公司/兴隆综合超市/渝信生活超市/一带一路）到达城市：重庆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D5** |
| **行程详情** | **重庆-兰州**今日根据乘车时间乘车返回兰州，对着山城说“再见”，结束难忘的山城之旅。交通：动车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 4晚住宿，餐含 4早3正（不用不退费） 早餐：围桌或自助餐 ，正餐特别安排竹笼宴、重庆江湖菜。注：正餐9-11人/桌，酒水自理；占床房费送早，不占床需客人自行购买早餐券，不足十人则按比例增减。如游客不用餐，餐费一律不退武隆仙女山大门票、天生三桥景区大门票、天坑寨子门票、民国街注（1）：该行程门票已享受旅行社团队优惠价，老年证，学生证，军官证，残疾证等均不再享受门票优惠政策或退费政策；请游客主动出示合法有效证件（居民身份证）依次进入景区，若使用伪造证件导致的一切责任及后果应由游客自行承担。未携带合法有效证件者，请自行补门票差价，费用由导游现收。天坑寨子电瓶车 40元人+旋转电梯30元人乌江画廊游船 158元人天生三桥景区换车费 40元人 |
| **费用不包含** | 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。2、因交通延阻，罢工，天气，飞机机器故障，航班取消或更改时间等或者其他不可抗力因素所致的额外费用。3、景区配套便民服务设施及体验项目：①天坑出口电瓶车15元/人、仙女山小火车25元/人②行程中景区内讲解费③其他报价不含项目 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 【重庆生活超市】（重庆睿格思商务有限公司/兴隆综合超市/渝信 | 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，了解QG这个品牌起源于16世纪的英国，属于皇室品牌。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。(生活超市属于当地政府拉动经济，让更多游客了解本土文化，不属于旅行社指定购物店，出团前既告知，不作为投诉依据） | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包 括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。 请游客认真填写《旅行社服务质量跟踪调查表》。旅行社以游客所填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的《旅行社服 务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《旅行社服务质量跟踪调查表》意见不符的投诉，我社将不予处理。请不要对旅游行程，行程附件，补充协议做任何更改；如果因为自行变更引起的投诉，我旅行社概不承担任何法律责任关于开展2020年塑料污染治理工作部委联合专项行动的指示：全市范围内所有旅游星级饭店、酒店、民宿等场所不再主动提供一次性塑料用品。请所有入住客人自带牙具等清洁物品。 |
| **温馨提示** | 行程山路较多，请穿舒适的鞋应旅游者要求，为使旅游团内旅游者更多了解目的地人文风俗，更好的体验当地文化，现将旅游合同中【旅游行程】的自由活动时间委托旅行社代为安排，经旅游者与旅行社双方充分协商，就本次旅行社代为安排和推荐的旅游购物和自费娱乐达成一致，旅游者自愿签署本补充协议。一、景区配套小交通费用268元/人为必须产生：行程日期 景区配套便民自费设施 268元为景区必消交通！D2 天坑寨子电瓶车 40元人+旋转电梯30元 D3 乌江画廊游船 158元人 D2 天生三桥景区换车费 40元人 我已阅读并充分理解补充条款（一、二）所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：旅行社已就此次行程的购物相关、自费特色、自理项目事宜及相关风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿前往上述购物场所购买商品，自愿按照自己喜好参加自费和自理项目，旅行社并无强迫。我承诺将按照导游提醒办理相关事宜，并遵循旅行社的提示理性消费、注意保留购物单据、注意自身人身财产安全。如因自身原因取消或因旅行社不能控制因素无法安排的，对旅行社予以理解。我同意《合同补充条款》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 （最高赔偿额不超过10万，最终解释权归保险公司所有） |
| **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。 |