**【秘境北疆】精品双卧11日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ171833214253 | **出发地** | 甘肃省-青海省-西宁市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区-乌鲁木齐市-天山区-独山子区-乌尔禾区-吐鲁番市-阿勒泰地区-世界魔鬼城景区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 兰州-乌鲁木齐 T257乌鲁木齐-兰州 T258 | | | | |
| **产品亮点** | 【品质尊享】 精品品质团 ，甘肃一地全陪团；【金牌导游】：特别安排新疆金牌导游，品质服务，全程陪同，热情讲解 ，服务周到；【专车服务】：全程豪华旅游大巴，保证10%以上空座率，舒适安心。【乐享品质】：精心挑选的品质酒店，卸去旅途的舟车劳顿；【尊享美食】：新疆美食一网打尽，带您体验新疆特色美食。舌尖上的饕餮盛宴畅享烤包子、拌面、烤肉、大盘鸡、九碗三行子等特色美食； | | | | |
| **产品介绍** | 【品质尊享】 精品品质团 ，甘肃一地全陪团；【金牌导游】：特别安排新疆金牌导游，品质服务，全程陪同，热情讲解 ，服务周到；【专车服务】：全程豪华旅游大巴，保证10%以上空座率，舒适安心。【乐享品质】：精心挑选的品质酒店，卸去旅途的舟车劳顿；【尊享美食】：新疆美食一网打尽，带您体验新疆特色美食。舌尖上的饕餮盛宴畅享烤包子、拌面、烤肉、大盘鸡、九碗三行子等特色美食； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-乌鲁木齐**  兰州乘火车硬卧赴乌鲁木齐。 参考车次：T257 次（14:10/06:39）交通：火车卧铺 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **乌鲁木齐—S21 公路 —北屯**  早抵达乌鲁木齐，早餐后开始今天精彩的旅程。按照提前约定时间 ，随身携带好自己的贵重物品 ，大厅集合乘车赴天山天池；前往【天山天池】 景区内游览时间约为 4 小时。天山天池古称“瑶池”，位于乌 鲁木齐东北 120 公里的博格达峰北坡山腰，是新疆著名旅游胜地：沿途车览石门一线、西小天池、南山望 雪、西山观松、定海神针、灯杆山、东小天池 ，远眺博格达峰圣洁雪景；中餐回族特色美食品尝九碗三行子抵达北屯后入住酒店休息。温馨提示 ：今日车程较长 ，建议多备零食在车上.交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 北屯酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **北屯-喀纳斯-贾登峪/冲乎尔**  在酒店享用暖心的早餐 ，开始今天精彩的旅程。乘车前往【喀纳斯景区】途经喀纳斯著名三湾“神 仙湾、月亮湾、卧龙湾”到了神仙湾水面变得波光粼粼 ，如同闪烁的珍珠项链光芒 ，接着到达月亮湾 ，俯瞰那一只似巨大的脚印留在弯月般的河湾 ，惟妙惟肖 ，然后到达卧龙湾 ，像侏罗纪公园里的剑龙 ，横卧在河水中央；然后乘车赴贾登峪入住酒店。温馨提示： 1.旺季景区区间车有偶尔排队现象 ，好景人多请您理解；2、 喀纳斯景区铺设的木栈道较多 ，阴雨天气木栈道较湿滑 ，游玩时一定要注意脚下哦！交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 贾登峪/冲乎尔酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **贾登峪-禾木-布尔津/福海/哈巴河**  在酒店享用暖心的 ，开始今天精彩的旅程。前往禾木风景区 ，最美的风景在路上 ，而前往禾木的这条 禾木公路便是这句话最好的证明 ，千万不要错过这一路的景色；换乘区间车进入【禾木景区】 ，约一小时 车程后 ，抵达禾木村可以自由活动啦！可以前往白桦林散步、在禾木桥留下标志的“游客照” ，也可以租 一匹当地牧民的马 ， 自行骑着马去美丽峰 ，在禾木观景台欣赏禾木全景 ，之后乘车赴布尔津乘 车赴游缆【五彩滩】五彩滩是国家 4A 级景区-位于布尔津县西北 24 公里处毗邻碧波荡漾的额尔齐斯河 ，被誉 为天下第一滩 ，此处河岸色彩斑斓 ，娇艳妩媚 ，彩色丘陵景色奇特 ，与对岸葱郁青翠的河谷风光遥相辉映 ，堪 称摄影师的天堂，晚餐当地特色美食品尝冷水鱼宴。温馨提示：1、当日全程山路，晕车游客一定注意提前备好药品；2、根据景区规定，徒步不允许下木栈道，不允许抽烟，敬请配合；3、禾木景区内登观景台木栈道，下雨后会比较湿滑，游览时注意安全；4、禾木景区属于国家森林区域，电话信号，WIFI网络有时较弱，请理解；5、早晚温差较大，请注意保暖！交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 布尔津/福海/哈巴河酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **布尔津/福海/哈巴河-魔鬼城-奎屯/乌苏/胡杨河**  在酒店享用暖心的早餐 ，开始今天精彩的旅程。伴随着我们可爱的专业的导游细致精彩的讲解 ，中餐品尝特色美食魔鬼火锅鸡之后游览【乌尔禾魔鬼城】这里一个典型的雅丹地貌 ，这里四季多风 ，在风力作用下使得魔鬼城的岩 石表面被雕刻得奇形怪状 ，形成了各种不同的形态 ，如宫殿、城堡、动植物形象以及抽象的建筑结构。此 外 ，魔鬼城中还发现了丰富的地质遗迹 ，包括恐龙化石和其他古生物化石 ，这进一步证明了这片地区曾 经是一个充满生机的地方。抵达奎屯/乌苏/胡杨河入住酒店。温馨提示 ：今日车程较长 ，建议多备零食在车上.交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 奎屯/乌苏/胡杨河酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **奎屯/乌苏/胡杨河-赛里木湖-伊宁/霍尔果斯/清水河**  在酒店享用暖心的 ，开始今天精彩的旅程。前往乘车前往被称为大西洋的最后一滴眼泪高山冷水湖-【赛里木湖】(游览时间约 1.5 小时）：走着， 笑着，跑着，摄影爱好者可以拍摄赛湖的落日。乘车经过亚洲最大跨度的跨山斜拉大桥，沿途欣赏伊犁第一关【果子沟大桥】秀美风光。入住伊宁/霍尔果斯交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 伊宁/霍尔果斯/清水河酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **伊宁/霍尔果斯/清水河-那拉提**  在酒店享用暖心的早餐 ，开始今天精彩的旅程。抵达那拉提后【唐布拉草原】将喀什河上游的广阔山地草场称为唐布拉草原，是伊犁颇负盛名的五大草原之一。唐布拉草原有 113 条沟，形成 113 个景点，喀什河东西贯通，南北山岭高悬，斜流频出，状如羽翅，水转景移，颇多秘谷。不少沟谷有天然温泉，分布密度 其他山系少见的，具有矿泉浴开发的美好前景。【百里画廊】唐布拉"百里画廊"位于新疆伊犁地区中天山西段南麓尼勒克境内，东起乔尔玛沿315省道至唐布拉避暑山庄约130公里地段称为百里画廊。是伊犁五大著名草原之一（喀拉君、那拉提、唐布拉、托乎拉苏、昭苏草原）。唐布拉草原“森林—草原—急流—山石”的景观组合，绵延近百里，被文人墨客赞为“百里画廊”晚上入住那拉提。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 那拉提酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **那拉提-和静/和硕**  早餐后，乘车前往山花烂漫、景色如画的空中草原——【那拉提大草原】（门票+ 核心区间，游览时间不少于 3 小时），那拉提草原是世界四大草原之一的亚高山草甸植物区，自古以来就是著名的牧场，交错的河道、平展的河谷、高峻的山峰、茂密的森林交相辉映，后沿着G218国道-途径巩乃斯林场，乘坐大车前往和静。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 和静/和硕酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **和静/和硕-吐鲁番**  早餐后乘车前往【红山公园】红山位于乌鲁木齐市中心的红山公园内，因山体颜色呈红褐色而得名，每当晨昏之际，岩壁映日，红霞熠熠，煞是好看。山体长1.5公里,宽为1公里,呈东西走向,最高点海拔是910米,与河滩路相对高度为60米,因山头状如猛虎,哨岩色赤,故又称“虎头山”，“红山嘴”。【大巴扎】新疆国际大巴扎于2003年6月26日落成，国际大巴扎占地面积39888平方米，总建筑面积10万平方米。是国家4A级旅游景区，是世界规模最大的大巴扎, 建筑、民族商贸、娱乐、餐饮于一体，是新疆旅游业产品的汇集地和展示中心，是“新疆之窗”、“中亚之窗”和“世界之窗”。 集中体现了浓郁西域民族特色和地域文化交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 吐鲁番酒店 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **吐鲁番—兰州**  早餐后坎儿井在吐鲁番盆地历史悠久，分布很广，长期以来是吐鲁番各族人民进行农牧业生产和人畜饮水的主要水源之一。进入当地维吾尔民居里家访，欣赏维吾尔族歌舞互动，近距离的体验维吾尔族风情。之后前往【火焰山】景区浏览，中餐品尝新疆特色火洲大盘鸡，中午乘火车硬卧返回兰州。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 火车卧铺 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **抵达兰州**  早上抵达兰州，结束愉快的新疆之旅！！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：兰州=乌鲁木齐往返硬卧，新疆当地旅游大巴车；2、门票：行程中所列首道门票；3、住 宿：全程入住当地准四酒店标准间，升级2晚五星酒店4、餐 费：全程含9早9正，正餐标准30元/人（当地特色美食，八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和份量)，酒店早餐不吃不退；5、导 服：全程优秀导游服务；6、保 险：免费赠送旅行社责任险，旅游意外险；7、儿童价特殊说明：年龄 2-12 周岁（不含）,不占床,不含门票，只含座位费、保险其余产生自理；8、小孩不接受拼住，客人要求单住则必须补齐单房差。 | | |
| **费用不包含** | 【单房差】单人不能拼房或客人要求改住单人间，需加收差价；【浮动费用】景点门票政策性调整差价；因会议等及其他特殊原因造成房费浮动差价；机场建设费、燃油费政策性调整差价；航空公司取消免费行李托运服务产生的行李托运费；旅游期间一切私人性质的消费；【其他费用】因个人原因滞留产生的一切费用；因不可抗力原因导致航班、渡轮取消/延误等，导致客人滞留所产生的一切费用；“费用包含”中未提及的其他一切费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、新疆属于西北地区，经济较内地有所差别，所以吃住行较内地有所差异。敬请谅解。2、新疆与内地时差两小时，但全疆均使用北京时间作息；新疆休息时间为晚上 24：00 左右，早上上班时间为 10：00 左右。3、早晚温差较大，温差最大可在 20 度左右，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉或睡觉时不盖棉被，造成身体不适。4、因新疆地域辽阔，坐车时间较长，在很多情况下，须旅游者下车行走或亲自体验骑马、骑骆驼的乐趣。所以一双合适的鞋显得尤为重要。5、新疆气温虽较内地略低，但因新疆很多地区海拔较高，紫外线照射强烈。所以旅游者应准备充足有效的防晒品，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂等，以免一时难以承受过于干燥和酷热的气候。如是有晕车的旅客请自备晕车药。6、在新疆旅游，因行程较长，气候差别较大，旅游者一时难以适应，可能会出现水土不服症状，旅游者应携带有关药物及一些常备药物，如创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等。7、新疆是水果之乡，到新疆吃水果是一大乐事，但千万不要在吃完水果后再喝热茶水，以免引起腹泻。8、新疆的大部分地区计量单位为公斤（南疆和田除外），在巴扎（集市）购买旅游纪念品时，请在确定购买后再进行讨价还价。不严肃的讨价还价行为会招致卖方的不满。如果交易不成，也请注意文明礼貌。 |
| **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 |