**经典敦煌：敦煌嘉峪关双卧四日游行程单**

莫高窟、鸣沙山月牙泉、嘉峪关城楼双卧四日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX20240708JDDH | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 嘉峪关市-敦煌市 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 兰州--敦煌参考车次时间：K9667（16:37--07:34）嘉峪关--兰州参考车次时间：K9662（20:49-06:40）/T6602(22：30-07：07) |
| **产品亮点** | 行丝之路，舞霓裳，观汉唐之盛走绸之旅，忆长歌，秉中华之魂参观举世文明的“天下第一雄关”---嘉峪关城楼探索世界上现存规模最宏大，保存最完好的佛教艺术宝库---莫高窟走进天下沙漠第一泉，去看神奇的沙漠清泉共存的奇景---鸣沙山月牙泉 |
| **产品介绍** | 【深度】有限的时间只用来和美景相遇。【安全】专业的目的地接待团队，提供精细化服务！【经典】丝路精华景点一网打尽。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | 兰州自行乘坐火车赴敦煌，参考车次：K9667 具体以实际出票为准。参考车次时间：K9667（16:37--07:34） 兰州-敦煌交通：火车景点：无 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | 早接火车，后乘车参观举世闻名的世界文化遗产、佛教艺术宝库【莫高窟】(应急票俗称B票，约2小时)，始建于十六国的前秦时期，历经十六国，形成巨大的规模，莫高窟与山西大同云岗石窟、河南洛阳龙门石窟、甘肃天水麦积山石窟合称为中国四大石窟，它是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地，游览结束乘区间摆渡车返回游客中心。后前往【鸣沙山月牙泉】(约2.5小时)，月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名；鸣沙山因沙动成响而得名，它为流沙积成，分红、黄、绿、白、黑五色，古往今来以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"塞外风光之一绝"。游览后乘车入住酒店。备注：莫高窟景区实行实名预约购票制，根据莫高窟实际预约时间安排参观。交通：火车、空调旅游车景点：莫高窟、鸣沙山月牙泉自费项：鸣沙山月牙泉电瓶车20元/人， 鸣沙山防尘鞋套20元/人，鸣沙山滑沙15元/人，鸣沙山骑骆驼100元/人到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D3** |
| **行程详情** | 早餐后赴嘉峪关（380公里，大约4.5小时），抵达后参观举世闻名的万里长城最西端终点的险要关隘【嘉峪关城楼】（参观约2.5小时），嘉峪关关城为国家5A级景区，位于嘉峪关狭窄的山谷中部，城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明代万里长城西端的关口，以巍峨壮观著称于世，被誉为“天下雄关”，自古为河西第一隘口，是明代长城沿线建造规模壮观，保存程度完好的一座古代军事城堡，是明朝及其后期各代长城沿线的重要军事要塞。游览结束后送火车返回兰州。 参考车次时间：K9662/T6602次 特别说明：嘉峪关城楼区间车：30元/人 （2024年5月份起景区必消）交通：空调旅游车、火车景点：嘉峪关城楼自费项：嘉峪关城楼电瓶车：单程15元/人到达城市：嘉峪关市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D4** |
| **行程详情** | 早抵达兰州后散团,结束愉快的旅程。交通：火车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、用餐：全程酒店含1早餐，早餐为酒店赠送不用不退，正餐自理； 2、导游：当地优秀普通话导游（10人以下司机兼向导）；3、用车：一人一座，散客拼团； 4、大交通：兰州--敦煌、嘉峪关--兰州火车硬卧，车次、铺位不做保证，其他段为大巴车；5、住宿：携程网评3钻双人标准间、酒店不提供自然单间、如产生单房差请客人自补；（西北经济条件有限，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。）6、门票：行程中所列景点首道大门票（不含园中园门票、缆车、电瓶车、区间车）；7、保险：旅行社责任险，意外险建议客人自行购买； |
| **费用不包含** | 1、小交通:景区内用车。2、不含单房差。3、自费景点，景区内娱乐以及其他项目不含。4、儿童儿童为12周岁以下且1.2米以下，仅含旅游目的地旅游车位费及餐费（儿童不占床早餐自理）。5、因交通延阻、罢工、天气、火车停发、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。6、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。7、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、购物标准：全程无购物，无强制消费；2、门票政策：持有军官证、残疾证/老年证等证件的游客在所有景区出示相关证件后产生半票或者免票的；按旅行社的折扣价格由导游现退给客人；如按照儿童价报名的客人在游览过程中身高超高产生的门票费 用现付导游；3、在不减少景点的情况下，我社有权根据当时情况对行程游览顺序进行前后调整；4、如遇人力不可抗因素（天气变化、自然灾害、航班火车延误取消或航空管制）造成行程延长或缩短而产生的费用增加或损失，由客人自行承担；行程减少由旅行社退还行程为产生费用；如遇票价临时变化，以景区景点实际票价为准；5、客人出发前必须带好身份证，并且提前告知返程时间，（因实名制，所以需提前告知）；6、散客肯定产生相互等候的状况，请各位游客能遵守时间，并且及时跟带团导游沟通；7、行程结束之前请各位认真填好意见反馈表，有问题请在当时当地及时反馈，我们将认真采取你的意见，并且努力做到最好；8、散客均不含餐，要含餐请提前通知，因为在当地用餐都比较方便。自费项目：本行程涉及到的部分自费项目仅供参考，除景区特殊小交通外不存在强制消费，部分报价含车导服务费：嘉峪关城楼区间车：30元/人 （2024年5月份起景区必消）鸣沙山骆驼：100元/人 鸣沙山鞋套：15元/人鸣沙山区间车：20元/人（往返） 【敦煌盛典】238-269-318元不等或【又见敦煌】298-368元/人【大漠烤全羊】1280-1680-1880元/只（10-20斤不等价格不同）赠送8凉菜1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片）【敦煌大漠风情宴】最具代表敦煌特色风味菜，10热8凉菜价格：128-168-188元/人 儿童费用说明：行程中报价12岁（含）以下按儿童操作，只含当地旅游车、保险和导游/司机综合服务费（门票、不含），产生其他费用需现补。由于乘坐火车有年龄规定，莫高窟景区门票须提前预约，火车票费用和莫高窟门票费用报名时须提前收取，依据相关规定费用明细如下：1.根据铁路要求6—14岁儿童需购买儿童火车票兰州—敦煌及嘉峪关—兰州6岁到14岁儿童需提前现补：415元/人火车票（硬卧，含服务费）2.根据莫高窟要求，需提前30天网上约票4-6岁儿童不含门票，莫高窟需提前现补：20元/人（莫高窟交通费用）6岁以上儿童不含门票，莫高窟需提前现补：55元/人（4个洞窟+莫高窟交通费用）备注：除以上费用提前收取外，行程中产生其他景区门票、住宿、餐饮等费用敬请自理莫高窟特别说明1、莫高窟门票分为A类、B类和C类三种门票，A类票含8个实体洞窟+莫高窟数展中心+往返莫高窟交通费；B类票含莫高窟4个实体洞窟+免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心、敦煌研究院院史陈列馆、敦煌研究院美术馆等+往返莫高窟交通费；C类票含观看莫高窟数字展示中心；2、莫高窟门票提前30天进行实名制预约，根据规定，预约成功后需要退票的将产生手续费，具体损失参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件；3、未成功预约莫高窟A类票时，我社根据实际行程线路，安排使用B类或C类票并退还门票差价；4、行程无法使用B类票及C类票且未成功预约A类票时，我社按照实际报价退还莫高窟门票，或者安排参观西千佛洞作为替代，并退还门票差价；5、2019年为丝绸之路国际旅游年，莫高窟如有特殊接待无法安排游览，我公司按照实际报价退还莫高窟门票，或者安排参观西千佛洞作为替代，并退还门票差价；2019年莫高窟有关门票执行方案等事宜公告如下（2019年4月1号开始执行）：按照批准的敦煌莫高窟A类门票价格180元 /人·次，莫高窟应B类门票价格90 /人·次，莫高窟C类门票数字展示中心50元 /人·次，往返莫高窟交通费10元 /人·次，外语导游费20元 /人·次，洞窟讲解费10元 /人·次。采用联票和单票参观模式，便于游客在淡旺季自主选择参观。1、A类参观（6000张 /日）观看主题数字电影《千年莫高》、球幕电影《梦幻佛宫》，乘坐往返莫高窟交通车辆，并以25至30人一组配备专职讲解员，参观莫高窟8个开放洞窟。免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心、敦煌藏经洞陈列馆、敦煌研究院院史陈列馆、敦煌研究院美术馆等。1）全价票：票价238元/人·次（莫高窟180元+莫高窟数展中心48元+往返莫高窟交通费10元），需要外语讲解的，每人加收外语讲解费20元/人·次。2）优惠票：票价148元/人·次（莫高窟半价优惠门票价格90元+莫高窟数展中心48元+往返莫高窟交通费10元），优惠对象为6（含6周岁）至18岁（不含18周岁）中国青少年，国内全日制统招在读硕士研究生及以下学历学生，年龄60周岁以上至70周岁以下中国公民（含港澳台）。3）特种优惠票：票价68元/人·次（莫高窟免费参观+莫高窟数展中心48元+往返莫高窟交通费10元+洞窟讲解费10元），特价优惠对象为4（含4周岁）至6岁（不含6周岁）儿童，70周岁及以上中国公民（含港澳台），残疾人，现役军人（不含军队文职人员），武警，“教师节”当日教师。4）免费参观：4周岁以下儿童（不含4周岁）费用全免。2、B类参观（12000张/日）乘坐往返莫高窟交通车辆，洞窟配备讲解员，参观莫高窟4个开放洞窟。免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心、敦煌研究院院史陈列馆、敦煌研究院美术馆等。1）全价票：票价100元/人·次（莫高窟90元+往返莫高窟交通费10元）。2）优惠票：票价55元/人·次（莫高窟半价优惠45元+往返莫高窟交通费10元），优惠对象为6（含6周岁）至18岁（不含18周岁）中国青少年，国内全日制统招在读硕士研究生及以下学历学生，年龄60周岁以上至70周岁以下中国公民（含港澳台）。3）特种优惠票：票价20元/人·次，（莫高窟免费参观+往返莫高窟交通费10元+洞窟讲解费10元），特价优惠对象为4（含4周岁）至6岁（不含6周岁）儿童，70周岁及以上中国公民（含港澳台），残疾人，现役军人（不含军队文职人员），武警，“教师节”当日教师。4）免费参观：4周岁以下儿童（不含4周岁）费用全免。3、C类参观观看主题数字电影《千年莫高》、球幕电影《梦幻佛宫》，价格50元/人·次。无优惠，仅对4周岁以下儿童（不含4周岁）费用全免。因莫高窟文物保护需要而对开放洞窟和相关政策的临时调整，以敦煌研究院莫高窟开放管理委员会发布的公告为准。 |
| **温馨提示** | 1、外出旅游，请备好个人常用药品（如创可贴、消炎药、感冒药、晕车药等），以备不时之需。当地属高原气候、温差大、请游客带足保暖衣物，游览景区时最好穿旅游鞋。2、当地日照充分游览时间最好自备太阳伞、太阳镜、丝巾、防晒霜、唇膏等，旅行社建议自行携带个人洗刷用品。3、在购买各类旅游工艺品时，请事先了解价位。购买前最好和导游商量。4、西部当地酒店标准比较低，相关的配套设施也不是很完善，敬请谅解。5、行程中不提供自然单间，若出现单男单女，我方尽量安排拼房，请尽量给予配合与谅解，如不能拼房，请自行补齐单房差。6、此线路经过地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。7、为了留下最美丽的照片，请最好配备品质优良，有广角镜头的照相机。特别注意：1、鸣沙山和莫高窟内均有专业照相人员给游客拍照，根据自己情况自愿购买；2、敦煌乃佛教胜地，某些地方有敬香活动，30元/柱起（价格不等），但强烈建议客人不要迷信，千万不要进所谓的签房参加抽签活动。寺庙乃景点，重在观景，体验西北的宗教特色；3、骑骆驼注意安全，不要穿过于鲜艳的衣服，以免惊了骆驼发生意外。老人建议乘坐观光车；4、西北风沙大紫外线强注意防晒，多饮水；夏季吃完水果后不要喝开水以免腹泻；5、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物；6、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动期间请注意人身及财产安全。 |
| **退改规则** | 1、据国家旅游局《团队国内旅游合同》，旅游者和旅行社在行程前可以书面形式解除合同。在出发前7日以上提出解约，双方互不承担违约责任。但之后提出解约的，由提出解除一方承担违约责任。2、旅行社在出发前7日以内解除合同的，要向旅游者退还全额费用，并支付违约金。出发前7日至4日，违约金为旅行费用总额的10%；出发前3日至1日为15%；出发当日为20%。若旅客在出发前7日至4日解除合同，违约金为旅行费用总额的50%；出发前3日至1日为60%；出发当日为80%。 |
| **报名材料** | 客人出发前必须带好身份证，并且提前告知返程时间，（因实名制，所以需提前告知） |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给客人购买旅游意外险； |
| **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              |