**精品江南单飞单卧7日（飞YZ）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HD1718704274Xx | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 扬州市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 产品描述：【真纯玩】一价全含0自费、轻松游玩无顾虑！【聚划算】【赠送价值790元/人自费大礼包】【宋城千古情演出320元/人】【船游苏州河150元/人】【登金茂大厦88层+豪华游船观黄浦江两岸风光价值320元/人】【住讲究】全程高级酒店（当地小准四），让您出行住的更安心。【吃健康】全程四大特色餐，有味道的旅行【玩经典】烟花三月下江南【太湖绝佳处-鼋头渚+太湖游船】乾隆六下江南下塌处【木渎古镇】赠送【摇橹船】坐一叶轻舟览水乡风貌及水上人家生活苏州园林代表【严家花园】、【虹饮山房】 杭州名片【西湖景区】最后的枕水人家【乌镇东栅】、白天的乌镇，慢品小桥流水人家的生活，中国第一水乡赏【周庄古镇】白天游览【品服务】当地优秀导游服务+优秀驾驶员，为您的五星豪华旅行保驾护航！【纯玩游】纯玩出行，全程1个丝绸博物馆，无任何消费压力，轻松游玩无顾虑！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州– 扬州**兰州乘飞机前往扬州！入住酒店。（温馨提示：报名时请仔细核对身份证信息，机票为团队特价票不能退改签。如遇天气原因、航空公司原因、航空管制等不可抗力因素导致航班晚点或者取消，产生所有食宿费用由客人自行承担） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 入住扬州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **扬州-南京-无锡**早餐后，游览【中山陵】(约游览120分钟)中山陵是国家5A级旅游景区，原名总理陵园，位于钟山第二峰小茅山南麓，是伟大的革命先行者孙中山的陵墓。它坐北朝南，依山而筑，由半圆形广场、牌坊、墓道、陵门、碑亭、祭堂和墓室组成。墓室在海拔165米处，与起点平面距离700米，上下落差73米。整组建筑总平面取“自由钟”图案，表“使天下皆达道”之义（周一中山陵墓室闭馆，游客可在博爱坊附近自由活动。不含环保车20元/人自愿乘坐）游览集南京六朝文化和民俗文化于一身的【夫子庙秦淮风光带】（自由活动不少于90分钟）感受“十里秦淮千年流淌，六朝胜地今更辉煌”。文德桥、乌衣巷，神州第一照壁散落其间，秦淮小吃闻名天下:金陵小笼\鸭血粉丝汤\鸭油烧饼\牛肉锅贴\五香茶叶蛋等赴鱼米之乡无锡，入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 入住无锡 |
| **D3** |
| **行程详情** | **无锡-苏州**早餐后，游览“太湖绝佳处、毕竟在鼋头”——【无锡太湖鼋头渚风景区+船游太湖】，这里三面环水，既有山长水阔、帆影点点的自然美景，又有小桥流水的山乡田园风光，是太湖山水景色之处。乘船畅游太湖（由于天气原因不能坐船自动取消本项目），欣赏三万六 千顷太湖的秀丽风光，登中国唯一的水上道院——【太湖仙岛】，湖仙岛是鼋头渚必游之处，岛上有道教仙宫和道、佛两教石窟塑像，登顶岛上小山可环望四周，天气晴好时能看到湖面上的翩翩舟影，感受到太湖的浩淼之美。车赴园林城市苏州，游览江南六大水乡之一的—【木渎古镇】（约游览120分钟）江南著名的风景名胜区，素有“吴中第一镇”、“秀绝冠江南”之誉。游览江南名园—【严家花园】（约游览60分钟）前后历时二百多年，无论是岁月沧桑，还是人文蕴积，都赋予严家花园一种文化气息和名园风范。被现代著名建筑学家刘敦桢教授称为“江南园林经典之作”。游览乾隆行宫—【虹饮山房】（约游览60分钟）乾隆皇帝每次下江南游木渎的时候，必到虹饮山房，在这里游园、看戏、品茗、吟诗，直到夜色降临，才依依不舍，顺着门前的山塘御道，返回灵岩山行宫。因此，虹饮山房在当地又被称为乾隆皇帝的“民间行宫”。 赠送【摇橹船】坐一叶轻舟览水乡风貌及水上人家生活。游览“中国第一水乡”【周庄】（景交自理往返20元/人，自由活动约60分钟）：典型的江南水乡风貌，有独特的人文景观，是中国水乡文化和吴地汉文化的瑰宝。旅美画家陈逸飞的油画《故乡的回忆》中而闻名的明代建筑--双桥，明代江南首富沈万三故居。夜晚的周庄，是一场光与影show在一场光、水、影共舞的“蚬江渔唱”中，就像是打开了夜周庄美丽画卷的序幕，也似开启了夜周庄千年的水乡时光。★乘坐苏州古运河游船（游览时间不少于60分钟）乘船游在运河之上，细听“吴侬软语”苏州评弹，穿行苏城之间，摇曳灯光之中，真正江南水乡！入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 入住苏州 |
| **D4** |
| **行程详情** | **苏州-杭州**早餐后，赴杭州，游览【漫步西湖】（游览时间不低于120分钟）：游览花港观鱼、苏堤春晓、柳浪闻莺，西湖，是 一首诗，一幅天然图画，一个美丽动人的故事，不论是多年居住在这里的人还是匆匆而过的旅人， 总有些地方可 以慢一点，再慢一点；这样一个悠闲的城市，一个悠闲的地方，您可以漫步在苏堤、漫步在《富春山居图》的所 有拍摄地。可远观三潭印月（不上岛）、阮墩环碧、湖心亭、孤山烟岚、断桥等。温馨提醒：涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，单趟5元/人，往返10元/人，具体当天以景区安排为准，敬请谅解。升级——乾隆御茶宴。★游览【宋城主题公园+宋城千古情演出】（约游览180分钟）中国人气最旺的主题公园。怪街、市井街、宋城河、千年古樟、城楼广场、文化广场、聊斋惊魂等景点一步一景，七十二行老作坊鳞次栉比，越剧、木偶戏、皮影戏、布袋偶、琴锣说唱、街头杂耍等表演此起彼伏，尤其是王员外家小姐抛绣球招婿表演更是闻名遐迩。大型立体全景式大型歌舞《宋城千古情》以杭州的历史典故、神话传说为基点，融合世界歌舞、杂技艺术于一体，运用了现代高科技手段营造如梦似幻的意境，给人以强烈的视觉震撼。是目前世界上年演出场次最多和观众接待量最大的剧场演出，被海外媒体誉为与拉斯韦加斯“O”秀、法国“红磨坊”比肩的“世界三大名秀”之一。入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：√  |
| **住宿** | 入住杭州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **杭州-乌镇-上海**早餐后参观杭州文化局授牌的杭州第一家以丝绸文化为主题私人博物馆【丝绸博物馆】（约 60 分钟）游览原汁原味的江南水乡—【乌镇.东栅】（游览时间不低于90分钟）：古风犹存的东、西、南、北四条老街呈“十”字交叉，构成双棋盘式河街平行、水陆相邻的古镇格局。这里的民居宅屋傍河而筑，街道两旁保存有大量明清建筑，辅以河上石桥，体现了小桥、流水、古宅的江南古镇风韵。游览上海地标【外滩风光带】（约游览60分钟）它是上海的风景线游客必到之地，东临黄浦江，西面为哥特式、罗马式、巴洛克式、中西合璧式等52幢风格各异的大楼，被称为“万国建筑博览群”。逛【南京路步行街】（约游览60分钟）国内外著名的中华第一商业街、老上海十里洋场（与纽约的第五大道、巴黎的香榭丽舍大街、伦敦的牛津街、东京的银座齐名的世界超一流商业街，自由逛街购物，南京路步行街上的老字号美食是数不完的，泰康的零卖饼干、新雅的广式点心、燕云楼的片皮鸭、真老大房的熏鱼和鲜肉月饼、沈大成的糕点、邵万生的南货、第一食品公司等等一应俱全，很多店至今还是上海人自己办年货的必选。逛【城隍庙】（约游览60分钟）最具有老上海的特色商业街，自由参观自由活动，是上海众多景点中最热闹也是最传统的一处，包含九曲桥、湖心亭等，有各类特色小商品，大型商场，上海当地土特产，让你全面地领略到上海的历史、建筑、文化、风情，传统和地道的上海小吃。★夜游东方夜巴黎上海夜景—【登金茂大厦88层】+【船游黄浦江】（约游览120分钟）上海金茂大厦是中国上海陆家嘴的一栋摩天大楼，有中国最高的“空中邮局”，被建筑师、科学家、文学家誉为“共享空间”“金色年轮”“时空隧道”；乘极速电梯数45秒体验从1层到达88层的摩天高楼【金茂大厦】，将大上海的景观尽收眼底，登高鸟瞰上海滩，感受国际大都市面貌！乘坐【黄浦江豪华游轮】海、陆、空全方位的让您欣赏美丽的上海！ |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D6** |
| **行程详情** | **上海-兰州火车**早餐后，根据火车时间送站， |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **兰州**抵达兰州结束行程。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：兰州-扬州飞机，上海-兰州火车硬卧住宿标准：全程准四品质酒店、不提供自然单间（房差400元/人）用餐标准：含5早4正 早餐：自助餐 正餐：10人一桌 正餐：25元/人/餐（8菜1汤）特色餐：龙井御茶宴、南京盐水鸭、西湖醋鱼、太湖三白宴。旅游用车：指定委派GPS安全监控系统空调旅游车（确保每人一个正座）26座以下旅游车均无行李箱景点门票：行程中注明含的景点第一道门票，赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！儿童标准：2岁以上1.2米以下儿童只含机票+半餐+车位购物须知：全程1个博物馆（丝绸）购物随客意！（部分景区、酒店内设有购物场所，属于自行商业为。）导游服务：持有导游资格证书的专业导游全程优质服务；10人以下由经验丰富的自由行司机兼导游服务旅游保险：旅行社责任险（最高保额10万元/人）。强烈建议游客自行购买旅游意外险品质承诺：A绝不增加行程以外购物店：消费透明，畅行无忧 B绝不更换行程所含景点：不可抗力因素除外：如台风、暴雨、国家政策，战争等 |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。4、按照儿童报名“旅游费用包含”内容以外的所有费用需自理。例如产生超高餐费、门票等需客人另付。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、出票证件：飞机票或火车票全部是实名制/执行电子客票，报名时候一定要提供准确证件信息，飞机的才能正常办理登机牌/火车的才能正常进站上车，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。出行时请带好有效证件（如身份证等，2-12岁小孩带好户口本原件），12-16周岁以内小孩带好户口本原件和户籍证明；如因客人证件过期等个人因素，导致无法正常乘机或乘火车或无法入住酒店，一切后果由游客自负。2、脱团问题：全程不可脱团，如因特殊原因必须离团，必须向导游做事先书面说明，脱团过程中一切责任和费用由游客自行负责。游客临时自愿放弃游览、用餐、住宿等，费用一概不退。3、健康状况：请客人确认并保证保证自身身体情况完全适宜参加本次旅行，对于孕妇、老人、孩子、患病游客旅行社不负特殊监护责任，如遇不适后果自负。4、不可抗力：如因人力不可抗拒因素导致交通或行程的延误或取消，旅行社不承担任何费用赔偿责任，所产生的费用由客人支付。5、65岁-75岁老人需要有正常年龄的直系家属陪护，70岁以上老人报名后要提供医院开具的身体健康检查报告。6、1.2米以下儿童含车位费、半餐费、导服，不含往返动车票，不含床位费、门票，因不含床位费，产生的早餐由客人自理. |
| **温馨提示** | 在水乡游览时请注意脚下安全，不要落水外滩、南京路自由活动时过马路请注意来往车辆，注意安全、坐船游览时务必穿好救生衣，不要站起摇晃，以免穿不稳，身体不平衡落入水中。爬山过程中请不要边走边看，注意地面湿滑，即分散注意力，又易失足，故需看景时不要走路，走路时不看景救生衣穿法：1、将救生衣套在颈上，把两长方形浮力袋放置胸前，缚好颈带。2、将缚带向下收紧，再向后交叉。3、将缚带拉到前面穿过扣带环扎紧。4、穿好救生衣的式样。（左肩部有呼救哨一只）。 |
| **退改规则** | 团队机票不能退改签。 |
| **报名材料** | 身份证原件 |
| **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              |