**阳光九寨【九寨黄龙若尔盖九色甘南尊品4日游】行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1718768980on | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 四川省-阿坝藏族羌族自治州 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 独家赠送：牦牛汤锅宴；虫草花老鸭汤；山菌土鸡煲超值赠送：价值180元藏族家访；舒适住宿：全程当地准四酒店 升级一晚当地特色准五酒店 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-临夏-郎木寺-若尔盖-川主寺（645公里，约10小时）**  早兰州接团，后乘车出发，途经“中国小麦加”—临夏，临夏是甘肃唯一的回族自治州，车览全国分布最密集、数量最多的临夏清真寺，感受浓郁的伊斯兰风情。后途经“羚城”—合作市，午餐后参观最后的梵天净土：【郎木寺镇】(不含郎木寺门票30元）素有东方小瑞士之美誉，郎木寺藏传佛教寺院地处四川、甘肃交界地带，自古以来就是川、甘、青各族民众朝拜黑虎女神的圣地，是传说中的老祖母：郎(藏语虎)木(藏语女性)，其原来居住的洞穴，那是圣地中的圣地，洞外地下涌出的泉水就是嘉陵江主源之一的白龙江的源头。沿途远观尕海湖、若尔盖大草原、花湖风景区、7根火柴纪念碑，晚抵达川主寺、晚餐后前往酒店入住休息。超值赠送：藏族家访(价值180元/人)。体验藏家文化、品藏家美食、 喝大碗青稞酒、酥油茶、献哈达、跳锅庄舞等，了解藏民同胞的衣食住行。Tips：1.高原地区气候变化大，注意准备雨具，防晒霜等；昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，并自带必备常用药品；酒店条件有限并且为了环境保护的需要，大多数酒店定时供应洗澡热水，不提供一次性卫浴用品，请游客带好个人洗漱用品。2.沿线住宿硬件和软件条件有限，请不要以城市的标准来衡量；请尊重少数民族风俗习惯。景点介绍：【临夏】临夏回族自治州，是以回族文化、伊斯兰教文化为主的少数民族聚居地，素有“小麦加”之称，是甘肃西南重要的商品集散地和汉藏贸易枢纽站。【合作】藏语音译为"黑错"，意为羚羊出没的地方，有“羚城”之称，有传统的晒佛节、插箭节、香浪节、民族运动会、香巴拉旅游艺术节等构成了合作市独特靓丽的民俗风情线。【尕海】尕海湖是一个未被开发的处女湖，千百年来它静静地睡在甘南大草原之中。这儿海拔高程在3000～4000米之间自然保护区总面积16.2万亩，野生动植物资源丰富，水草茂盛，是许多珍稀鸟类南迁北返的落脚点和繁殖基地。尕海草原也是亚洲最优良的草场之一。【若尔盖大草原】宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一，若尔盖西部草原广袤无垠，水草丰茂，牛羊成群，素有“川西北高原的绿洲”之称。【7根火柴】长征途中，暴雨倾泻在大草原上，红军战士在生命的最后时刻把党证和夹在党证里的七根焦干的火柴交给党组织。交通：旅游大巴车景点：郎木寺镇(不含郎木寺门票30元）自费项：行程赠送：藏族家访(价值180元/人) |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：酒店含晚餐，不吃不退费 |
| **住宿** | 川主寺 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **川主寺--九寨沟风景区**  早餐后乘车（1.5小时，88KM）前往九寨沟，全天游览“人间仙境”、“童话世界”— 【九寨沟风景区】（含观光车90元/人，游览时间7小时）。精华景点包括：长海、五彩池、火花海、熊猫海、镜海、老虎海、珍珠滩瀑布，诺日朗瀑布，树正瀑布等。亲身感受九寨沟“六绝”—翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情、蓝冰的魅力。倾听关于那114个“海子”的美丽传说。细细体味“黄山归来不看山，九寨归来不看水”的意境。推荐自费：九寨千古情（280-320元人），专为每位到达九寨沟的贵宾私人订制的艺术盛宴--九寨千古情演出！Tips：1.由于景区面积较大，景点较多，所以需乘景区观光车游览，观光车在景区各景点循环运行，游客只需凭观光车票任意到各个景点游览（团费已包含观光车票）。严格遵守导游规定的出沟集合时间。2.为了让游客尽情、自由的领略九寨沟美景，节约游览时间，故不安排午餐.可自费在九寨沟内诺日朗餐厅用餐，自助餐60元/人起，用餐比较简单，而且会影响您的游览时间，建议您自带干粮进沟。景点介绍：【九寨沟】盆景滩、芦苇海、火花海、卧龙海、树正瀑布、犀牛海、诺日朗瀑布、珍珠滩瀑布、五花海、五彩池、长海等。集翠海、叠溪、彩林、雪峰和藏族风情于一体，以其自成天成、美丽绝伦的自然风光而成为中国著名的风景名胜区。九寨沟的蓝天、白云、雪山、森林、尽融于瀑、河、滩、缀成一串串宛若从天而降的珍珠；整个构成了一个五彩斑谰、绚丽奇绝的瑶池玉盆，一个原始古朴、神奇梦幻的人间仙境，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”！交通：旅游大巴车景点：九寨沟风景区（含观光车90元/人）自费项：推荐自费：九寨千古情 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退费 午餐：X 晚餐：酒店含晚，不吃不退费 |
| **住宿** | 九寨沟口 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **九寨沟景区-黄龙-川主寺/松潘县**  早餐后乘车前往参观【藏式村寨】（参观时间不少于120分钟），依山傍水的环境仿佛仙境一般，零距离参观藏族民居、体验藏式人家原生态的生活方式和宗教文化；前往土特产展销中心，免费品尝地道牦牛肉制品！这里有纯正的牦牛肉，最地道的藏药材！是自用及馈赠亲朋好友佳品！午餐品尝特色牦牛汤锅宴，让你在味蕾上品味不一样的美景。乘车约1个小时到“人间瑶池” “中华象征”—【黄龙风景区】（不含黄龙索道 上行80元/人，下行40元/人，游览时间4小时），中途翻越海拔为4488米的雪山梁子，黄龙沟的数千个钙化彩池形态各异，流光泛彩，长达2500米的钙化硫是世界之最。沿途主要景点有【洗身洞、金沙铺地、盆景池、黄龙洞、黄龙寺、石塔镇海、五彩池】等。游览后前往川主寺入住。Tips：1.黄龙最低海拔3200米，当天游玩黄龙景区，部分游客可能有轻微高原反应。景点介绍：【黄龙】黄龙风景名胜区以彩池、雪山、峡谷、森林“四绝”著称于世，也有说法在此基础上加上滩流、古寺、民俗称为“七绝”。该风景区海拔3000米以上，海拔5000米以上的雪峰达到7座，是中国最高的风景名胜区之一，也是中国唯一的保护完好的高原湿地。交通：旅游大巴车景点：黄龙风景区购物点：藏式村寨（景中店） |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退费 午餐：8菜1汤，10人1桌 晚餐：酒店含晚，不吃不退费 |
| **住宿** | 川主寺 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **川主寺/松潘县-兰州（645公里，约10小时）**  早餐后早餐后前往参观国家4A级景区（藏羌风情街-安多茶马互市）（游览2小时）藏羌文化馆，了解古老的茶马古道历史，体验安多藏族的烹饪饮食文化，看看别具一格的藏刀藏饰！前往天边的若尔盖，若尔盖大草原，若尔盖大草原一望无际，沿途欣赏一望无际的甘川大草原，途经若尔盖大草原，导游会安排在合适的停车点停车休息，欣赏“风吹草地见牛羊”的景致，领略美丽的草原风光。夏季是草原的黄金季节，这里天高气爽，能见度很高。远观花湖风景区 ，天地之间，绿草茵茵，繁花似锦，芳香幽幽，一望无涯。 后游览【贡巴新农村】（游览2小时），了解藏医药文化及土特产，藏医药文化源远流长，是藏族人民在长期的医疗实践中形成的独特文化，以其独特的配方和炮制方法而闻名，藏药通常使用多种天然的草药和矿物质，具有独特的疗效。赠送游览【郭莽湿地公园】（游览30分钟）,郭莽湿地是黄龙重要支流洮河的发源地和水源涵养地。具有重要的水源涵养和保护意义。弯曲的小河，傍水而居的小村庄，风轻日朗，白云朵朵，绿草如茵，经幡飘扬，犹如一幅美丽的生态画！中餐后沿兰临高速返回兰州，结束愉快旅程！Tips：1.景区参观时请尊重这里生活的少数民族同胞，他们身上仍然还保持着原始的质朴和交流上的直接。景区内的摊点购物点、或沿涂停留休息的站点和餐厅附近均可能会有摊贩售卖，非我社安排购物。交通：旅游大巴车景点：郭莽湿地购物点：藏羌风情街-安多茶马互市（景中店）、贡巴新农村（景中店） |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，不吃不退费 午餐：8菜1汤，10人1桌 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ● 住宿：行程备注酒店全程2晚当地准四星酒店，1晚当地准5星酒店。如遇单男单女请补房差或调三人间；九寨沟、川主寺当地酒店（因景区酒店环保，故不提供一次性洗漱用品，另九寨沟酒店不能与大城市相比，请客人做好心理准备！）；● 门票：含九寨沟门票、九寨沟观光车、黄龙门票，门优不退。黄龙索道不含（自理上行80元下行40元）不含九寨沟景区保险10元、不含黄龙景区保险10元、郎木寺门票（30元）● 用餐：特别升级一顿牦牛汤锅宴，让你在味蕾上品味不一样的美景，3早6正，10人/桌，8菜1汤。九寨沟沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等），（景区段所含早餐和晚餐在所住酒店用餐，中餐在沿路指定餐厅用。因团队选择为团队桌餐，如游客不用餐，餐费一律不退，请见谅）● 用车：全程正规空调旅游车，每人一个正座，确保车况良好，干净卫生，司机服务态度好。● 导服：优秀中文导游服务（获得旅游局认可的导游资格证书）。● 保险：旅行社责任保险；如因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，解释权及理赔权由保险公司负责。团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区，且因此而出现的人身伤亡由游客自理,与我社无关；请出行前确认自身身体情况适合本条旅游线路。 | | |
| **费用不包含** | 不含费用：黄龙索道（上行80元、下行40元）（建议上行）、九寨沟景区保险10元（必选），不含黄龙景区保险10元（必选）；（本项由景区收取，无年龄或其他优惠政策） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预定前请先和地接社询位，确定有位后，最迟兰州发团日前一天20点前下单 |
| **温馨提示** | 【接送说明】接送站我社统一安排接送机，不安排导游，客人航班落地后请及时开机，我社专属接站人员会及时联系客人，送机会提前一天晚上告知具体接站联系方式请您保持电话畅通。【住宿说明】藏区和青藏高原地区沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！行程中提到的酒店，为经济舒适型住宿，是非国家旅游局授牌的星级酒店，仅指旅行社行业内部评称，特别告知！地区特殊，酒店服务人员未经过专业培训上岗；因特殊气候酒店易潮湿，行程内酒店住宿押金均为客人自付自退。【餐饮说明】西北餐饮条件相当有限，请做好心理准备，旅行社已尽心安排特色菜品，希望能合你的味口，建议您自备榨菜，香辣酱等合适自己品味的佐料；为了保证顺利用餐，行程中所有用餐均为提前预定，如若你在行程中取消用餐，费用一律不退；因路途遥远，有可能不能按时用餐，请带好巧克力、饼干等干粮。【报价不含】各地至兰州往返大交通、景区便民设施，交通保险、行程中约定的自理自费内容【景区配套便民设施：沟内中餐，酒水、个人消费、行程中备注未含的餐及住宿等！请当地现付，备有说明除外。 【证件说明】请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名，行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照），住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理入住手续而造成的损失，游客自行承担责任。【安全说明】①旅行社的导游人员和其他工作人员无法为游客提供一对一的服务，旅行社工作人员在接待游客报名时已经充分告知本行程中的注意事项和对游客身体健康的要求，旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，保管好个人财务，贵重物品随身携带。②景区所在地区为藏回等少数民族聚居区，在旅游中请尊重当地少数民族的宗教信仰和民俗风情；为了您的安全，请入夜后避免单独出行，个别思想开放者请不要在景区有所作为以免造成不必要的重大损失！自由活动期间，请注意保护自身人生安全及财物安全，过马路请小心。③沿途停车加水或上厕所等任何一个停留地点，请你上下车注意脚下、头顶及周边安全，不要在汽车道公路边崖边活动停留，沿途上厕所大部份都有当地人收费，请主动付费，不要与当地人发生无谓的争吵；【赠送项目说明】本公司所有赠送项目均为特色友情赠送，因任何原因不参加赠送项目，费用不退，不做等价交换。【不可抗力免责说明】由于不可抗力等不可归责于旅行社的的客观原因或旅游者个人原因，造成旅游者经济损失的，旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。 |
| **退改规则** | 组合消费，门优不退，如临时取消，需扣除相关费用损失 |
| **保险信息** | 公司购买旅行社责任险 |
| **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 |