**【九寨臻品纯玩·最美秋季】汽车 4 日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JH1719284046mp | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 四川九寨沟 |
| **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** | 行程亮点：【无购物店·无景中店·无餐购店·无擦边店】郑重承诺：全程不进任何形式的购物店、景中店等，如有违约赔付 1000 元。★全程当地四星高品质品牌酒店★途中升级特色餐--虫草老鸭养生餐★川主寺安排社会餐厅用餐，升级特色餐--山菌土鸡汤锅★九寨沟景区敞开游玩一整天★优秀导游全程悉心陪同 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州 — 川主寺**  兰州出发，途中路过土门关—这里是甘南藏族自治州与临夏回族自治州的地理分界线，也是伊斯兰教与藏传佛教的分界线，还是青藏高原与黄土高原的分界线。途中经过【若尔盖】，沿途远观高原圣湖【尕海】。停留游览丹顶鹤栖息地【郭莽湿地】。晚抵达川主寺/九寨沟，后入住酒店用餐及休息交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：团餐 晚餐：酒店餐 |
| **住宿** | 当地四星酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **川主寺 — 九寨沟一日游**  一早前往人间仙境、童话世界【九寨沟风景区】（不含九寨沟观光车 90 元，景区险 10 元 ）进入景区后换乘景区观光车，进入“人间天堂”九寨沟国家公园。游览诺日朗瀑布、树正群海、长 海、五彩池、珍珠滩、五花海、箭竹海、熊猫海等景点。九寨沟是由翠海、叠瀑、彩林、烟云、雪峰以 及奇异多彩的藏族风情组成格调自然且风韵独具的仙境。九寨沟的景观主要分布在树正沟、日则沟、则 查洼沟三条主沟内，这三条沟略似”丫”字形。景区内最美最奇特的是九寨沟的水，清冽透底，变幻无 穷 。 下 午出景区后推荐欣赏【九寨沟千古情歌舞晚会】大型歌舞《九寨千古情》分为《九寨传说》、《古羌战歌》、《汉藏和亲》《大爱无疆》、《天地吉祥》等场。优美而神秘的藏羌歌舞带你进入穿 越时空之旅，辉煌的大唐皇宫展现了文成公主汉藏和亲的壮举。5D 实景和高科技手段再现了阿坝州 5. 12 汶川大地震的惨烈场面，山崩地裂、房倒屋塌，整个剧院和数千个座位强烈震动，3000 立方大洪水“排 山倒海”般倾泻而下……一个个真实的故事、一幅幅感人的画面展现了中华民族万众一心抗震救灾的大 爱 无 疆 。1 个小时演出中，300 位演员、360 度全景演出、上万套舞台机械与观众全方位互动，用声光 电气的高科技与上天入地的空间创意，完全打破艺术类型的界限，视觉盛宴，震撼人心。观看后参加【走进藏家家访活动】（赠送景点，如遇不可抗力或景区政策调整，费用不退），可以实地了解藏族的房屋建筑、宗教文化、饮食特色及歌舞元素，在这里有藏族阿哥阿妹跟大家一起互动，晚餐藏家欢乐颂享用藏式铜鼎火锅、牦牛肉、酥油茶、野菜等等，结束后乘车至川主寺/九寨沟酒店用晚餐交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：酒店餐 午餐：X 晚餐：藏家欢乐颂 |
| **住宿** | 当地四星酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **川主寺 — 黄龙 — 川主寺**  早餐后游览位于四川省阿坝州松潘县川主寺镇【红军长征纪念碑碑园】，距离黄龙景区大约 20 公里，距离九寨沟景区大约 90 公里，是纪念红军长征胜利的总碑，耸立在元宝山顶的纪念总碑被誉为“中华第一金碑”。红军长征纪念馆，展陈面积 1800 平米，由五大展区组成：红军主力上征途，战略转移去远方；遵义会议放光芒，用兵如神破重围；懋功达维大会师，红军转战在阿坝；团结北上战顽敌，三支劲旅大会师；阿坝人民齐奋斗，长征精神谱新篇。利用声光电等技术手段，面展现了波澜壮阔的长征历史画卷。游览后前往穿餐厅用午餐。午餐后前往游览【黄龙风景区】 (不含黄龙索道： (上行 80 元/人，下行 40 元/人)游览时间约 4 小时，黄龙的主要景点有：迎宾池、飞瀑流辉、洗身洞、金沙铺地、盆景池、 明镜倒映池、争艳池、黄龙洞 、五彩池 、转花池、黄龙古寺等。以其雄、峻、奇、野风景特色，享有 “世界奇观”、“人间瑶池”的美誉。池水映出各种不同的色彩，五光十色，争奇斗妍；浅滩上水流涌 动，阳光照射，波光粼粼，晶莹透亮；水下铺垫着一层细细的浅黄色苔藓，涉足滩流，倍感柔软清凉， 此 时 此地，恍若进入瑶池仙境。游览完毕后前往川主寺酒店用晚餐后入住休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店餐 午餐：川西老鸭养生餐 晚餐：酒店餐 |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **川主寺 — 兰州**  酒 店早餐后乘车返回兰州，途经【郎木寺小镇】，进郎木寺内游览费用自理，郎木寺地处四川、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。游览后乘车回兰州。抵达兰州，结束愉快旅程。交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：酒店餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ●※● 交通含：行程内标明用车 (旅游巴士)保证一人一座，不提供座次要求；散客拼团全程可能非同一台车；因沿线有行车公里数限制及部分 路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；为保证车辆制动性能，行车延途均需停车加水；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。如遇九寨沟因不可抗力因素导致行程无法按照原计划完成，旅行社有权更改线路和景点，如遇不可抗力 因素导致原有交通无法完成原有行程，额外增加交通费用需游客自理！●※● 住宿 含：行程所列酒店住宿，每人 1 床位每人 1 床位。2 人以下单床位的，必须补房差，3 人以上可补房差亦可安排加床 (加床为钢丝床或 床垫) 或三人间 (部分酒店无三人间) 以酒店提供为准，费用同正常床位；不提自然单间和拼房服务，亦不接受楼层及特殊房型指定；因计划用房，房差需于出行前团款中付清；行程内酒店住宿押金均为游 客自付自退。住宿酒店已列出，敬请百度，如行程提供标准无法满足您的入住要求，请订团时补差价升级住宿标准。如 遇人 力 不可抗拒因素 (如航班取消等) 因素，造成额外损失 (如车位损失、房费等) ，由游客自理！费参考酒店：川主寺精选酒店：义德大酒店/川主花园大酒店或同级九寨沟精选酒店：鑫凯逸大酒店/嘉和假日大酒店或同级●※● 用餐 含：3 早餐 6 正餐，正餐 (按 10 人一桌计算，若人数减少则按比例减少菜品和菜量)●※● 景区 含：九寨沟景区门票+黄龙景区门票含 首道大门票，景区配套设施设备容貌及卫生状况不属于旅游行程质量范畴。●※● 导游 含：行程内含优秀持证国语导游讲解服务行 程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，延途讲解，协调问题处理等项；行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿览，或不按规定时间安排的，为 避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含【不含九寨沟观光车 90 元，景区险 10 元】【不含黄龙索道 (上 80 ，下 40) 景区险 10 元】行程中注明的自理项目、个人消费 (如酒店内消费和自由活动消费) 行程中不含的餐，及出发地自费项 目。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一经预定，不可退换 |
| **温馨提示** | 游客须知：◆注意事项1、旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满 2 周岁或年满 70 周岁的，有心肺脑血管 病听视力障碍的，不宜长途及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后 果由旅游者自行承担。2、签定合同请提供有效正确的身份信息，并于行程中随身携带身份证件，遗忘遗失等造成的无法登机， 无法办理入住酒店等损失由旅游者自行承担。3 、此产品为散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，住宿酒店， 不同行程旅游者的衔接，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因任何 公共交通引起的人身财产行程损失，由旅游者自行承担；因非我社造成的旅游者无法出游的，我社需收 取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款 不 退 ；因非我社造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。4 、出行前请提前了解目的地天气地理状况，并请备好常用保暖，降暑，防晒，防雨用品及常备药品。 请注意行程中上下车，行车中，酒店内，景区内，用餐点人身及财产安全；九寨牟尼沟均包含陡坡密林、 悬崖蹊径、急流深洞等危险区域，请注意禁止标志，不可冒险前往；景区内禁止吸烟，请爱护公共环境 卫生。5 、行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行 程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安 全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。6 、各景区内配套，各延途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，法物流通处，土特产，小卖部各物品出 售，非我社提供服务，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游 者 自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。7 、请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；为安全考虑，晚间不宜自行单独外 出。8 、因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况， 在 不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。9 、如遇九寨沟因不可抗力因素导致行程无法按照原有完成，旅行社有权更改线路和景点，如遇不可抗 力 因素导致原有交通无法完成原有行程，额外增加交通费用需要游客自理！10 、行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并 不予承担旅游者由此产生的额外费用。正常的项目退费 (门票，住宿) 以我社折扣价为标准，均不以挂 牌价为准。11、除行程标明的游览， 自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解等。12、关于购物：旅游者已知晓参观地内包含购物环境。由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算 在内。如有 购买行为，请索要购物凭证并妥善保管；旅行过程中须经过的景区、停留点等配套自营 或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选 择 。在付款前务必仔细检查，确保商品完好。13 、本产品为出发地成团。根据发团需要，本产品有可能在部分行程段导游及团友的变化，请您谅解。 具体拼团次数及行程段视线路收客情况而定。14 、我社会对团队质量进行随时监控，请谅解散客拼团局限性，并就团队质量问题及时与我社沟通，以 便及时协助解决；旅游者在完团前，请认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，完团后反愦意见 与本人签字意见相悖的，我社不予处理。为了旅游者的人身安全保障，团费中包含了为参团旅游者 (除3 岁以下及 70 岁以上) 代购旅游意外险 5 元/人 (我社未收取任何代办费用) ，如因旅游者旅游过程中 造成的保障范围内的意外事故，保险公司盗走按照投保条款进行赔偿。解释权及理赔权由承保保险公司 负责。旅行社仅协助客人处理，但不承担任何额外赔偿垫付义务。如因道路交通事故造成客人身体伤害 及财物损失，路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 (不在意外险之列) 。如旅游者认为无需代购的，我社将于行程中现金退还。 |
| **保险信息** | 安馒保险人生意外险：30万/人 |
| **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 |