**云南【非同凡响】昆明/大理/丽江双飞一动6日游行程单**

云南【非同凡响】昆明/大理/丽江双飞一动6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1719475092zD | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 拒绝平凡，体验四大维度：生态性体验、沉浸式体验。互动性体验，享受性体验，震撼性体验非同凡响，与你发起美食共飨：撒尼迎宾宴、彝族味道，南诏御宴、纳西风味 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **全国各地-昆明-入住昆明**各地 昆明：昆明接机，入住酒店。航班参考出团通知。乘机飞抵昆明，专业接机团队服务，之后专职司机送至酒店休息。在时间允许的情况下推荐大家自行前往位于昆明市中心的“南墙市集”品尝云南特色小吃：感受几角一块的臭豆腐、几元一碗的香喷喷的小锅米线、最最时鲜的各类果汁，让人眼花缭乱的云南小吃上百品种供您选择，感受“春城”气息！美食安排：【今日无餐饮安排】可自行品尝云南特色小吃。推荐美食：炸洋芋、凉米线、豆花米线、摩登粑粑、烤豆腐、烧饵块温馨提示 1.由于昆明机场离市区较远，该旅游产品为全国各地散客拼团，有可能乘坐不同航班抵达昆明，我们需要在昆明机场把来自不同航班的贵宾接入酒店，各个航班到达时间参差不齐，我们会将相邻抵达的客人统一集中接送，旺季可能需要您在机场做片刻的等候。小小不周，敬请谅解！2.当您入住酒店后要注意休息，做好体力储备，尤其是初上高原的贵宾，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，今天没有安排团体膳食，各位贵宾可自行品尝云南小吃。3.报名时请留下您下旅游期间使用的手机号码，方便我们用短信与您联系，力争您云南之行一切顺畅。交通：飞机到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明-石林-安宁**昆明 石林（90公里，约1.5小时）安宁（120公里，约1.5小时） 酒店享用早餐后，赠送【高尔夫球体验】（专业教练辅导，每人30粒球）在气候最舒适的春城，体验高贵优雅的贵族休闲有氧运动。乘车前往游览“天下第一奇观”、著名5A级【石林风景名胜区】（游览时间约120分钟，含景区电瓶车25元/人）：造访阿诗玛的故乡、世界上演变历史最悠久的喀斯特地貌区，苍莽的石峰与怪异的石群是凝聚了天地灵气、日月精华而形成的地质传奇！午餐品尝石林撒尼迎宾宴乘车返回昆明，乘车返回昆明，游览【海埂公园】（游览时间30分钟）十里长堤绿树成荫，湛蓝的天空，深蓝的滇池，碧绿的草地，清新的空气，向人们展示出大海才有的--海滨风情。冬季春城的小精灵--西伯利亚红嘴鸥如约而至。希望如约而至的不只是海鸥，还有你......在碧蓝的天空下，海鸥会掠过你的头顶，幸福感爆棚，.感受专属昆明的冬日浪漫晚餐后，乘车赴享有天下第一汤的美誉之称的—安宁。入住安宁超五星温泉酒店，体验安宁日式森林温泉泡场，泡温泉的贵宾请自备泳衣哟！尊享体验：高尔夫球挥杆体验，安宁日式森林温泉泡汤体验~1. 今日游览的石林景区占地面积较大，在观赏景区美景拍照留念的同时，请注意跟随景区导游，不要单独行动，避免走丢走散，并注意安全。2. 景区内游客多，较为拥挤，请带有小朋友的游客，照顾好自己的小孩，不要让小朋友随意走动或离开您的视线范围，保证安全。3. 用餐期间请注意保管个人财物安全，请尊重当地民俗及风俗习惯。4. 各位贵宾旅途正式开始，请涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全。交通：大巴景点：石林-海埂公园到达城市：安宁市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：撒尼迎宾宴 晚餐：彝族风味  |
| **住宿** | 安宁 |
| **D3** |
| **行程详情** | **安宁-大理**安宁 大理（300公里，车程约4.5小时） 酒店享用早餐后，乘车赴大理。前往【大理洱海生态廊道】（游览时间约120分钟），风和日丽，气温正好，于是怀着“亲近自然”的浪漫心情出门，和美好不期而遇。沿着洱海，或散步，或骑行，找一处安静的地方看潮起潮落、云卷云舒、海天一色.......前往【S湾】（网红打卡点），零距离贴近洱海，大家可以在这里自由拍照，疯狂打CALL朋友圈（摄影师定点跟拍，每组家庭提供3张电子照片），代表激情与浪漫的【Jeep洱海旅拍】沿途欣赏苍山洱海边的田园风光，在这里来一张Jeep车摆拍（每组家庭赠送3张电子照片），下午乘坐【游船】登岛【金梭岛】大理金梭岛龙宫素有 “洱海明珠”之称，因岛形像一只织布用的梭子而得名，在青翠的苍山和风光秀美的洱海之间，显得尤其妩媚动人。【龙宫灯光秀】金梭岛龙宫蜿蜒曲折，全长约1300米，洞内有石柱、石笋、石幔等天然奇观，因顶部断岩形似巨龙，故名“龙宫”。观赏【海菜花表演】了解岛上渔民幸福生活。后前往参观【南诏遗址】欣赏【苍耳私属庄园】园区背靠苍山，面朝洱海，是休憩、美拍的好地方；园内应季鲜花多样，风景宜人。根据时间欣赏【茶马古道马帮江湖演艺】；晚餐品尝大理【茶马古道赶马鸡特色宴】晚餐后【篝火晚会】，大家一起围着篝火载歌载舞，在愉悦中结束一天的行程入住当地近距离海景酒店。享受洱海畔的小资惬意时光！美食安排：早餐：【酒店自助】 中餐：【南诏御宴】 晚餐：【白族风味餐】 温馨提示 1. 云南地处高原，日照强烈气候干旱，请注意涂抹防晒霜、多补充水分；2. 美景好看，需要加倍爱护哟，不要随意采摘景区花朵，不要随地乱扔垃圾3. 大理地区属少数民族聚居地，参观时请尊重当地少数民族风俗，禁止大声喧哗。4. 洱海上海风比较大，请贵宾们注意多加衣物，以免着凉。5. 今天行车时间约为4.5小时，车程较长，请贵宾保持美好心情。交通：大巴景点：大理洱海生态廊道-金梭岛-南诏遗址-茶马古道马帮江湖演艺到达城市：大理白族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：南诏御宴 晚餐：白族风味餐  |
| **住宿** | 大理 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大理-丽江**大理 丽江（170公里，车程约2小时）早餐后，游览【大理古城】（游览时间120分钟），静静的穿梭在这道充满故事的古城墙内，在大理古城的大街小巷里，听风拂过青苔绿瓦，千百年来，这里商贾如织，茶马互市，静静演绎岁月沉淀的韵味。游览大理古都御园，集大理之美，垒苍山之秀，揽洱海之波，亭台水榭，古韵悠长。午餐后，乘车赴丽江，乘坐【冰川大索道】（游览时间约180分钟）（含雪山防寒服，赠送小瓶氧气）游览纳西族的神山（★旺季黄金周大索道承载能力有限，玉龙雪山风景区提前实行限票管理制度，如遇无法正常安排的情况下，更改为云杉坪索道，并现退差价）从海拔3000米的草甸出发，穿越高大挺拔的各种松林杉树，到达海拔4506米高的雪山冰川，欣赏大自然恩赐的美景（游览约90分钟，不含排队及乘车时间）。游览高原上璀璨明珠——【蓝月谷】（含电瓶车60元/人），体会大自然的神奇与壮美。赠送张艺谋导演的大型实景演出【印象丽江·雪山篇】（观赏时间约60分钟），剧场设在海拔3100米的雪山怀抱里，四周高山草甸、白云缭绕，将您带到雪域高原天人合一的纯美实景中，融入以纳西民族为主的当地民俗民风构成的壮美场景中.（如因停演或场次无法安排的情况下更改为《丽水金沙》）。前往世界文化遗产【大研古镇、四方街】古城青石地面悠悠放光，当年马锅头的马蹄印仍在青石地面上，雪山依傍之下，小桥流水又在诉说着曾是江南的风光。在古城中寻味民族的纯朴文化，体验小桥流水闲适，自由活动。晚餐可根据自己喜好在丽江古城自行选择品尝街头美食，入住酒店。晚餐在【丽江古城】自行品尝当地风味，入住丽江特色客栈。美食安排：早餐：【酒店自助】 午餐：【雪山营养餐包】 晚餐：【自理】推荐美食：丽江粑粑、鸡豆凉粉、纳西烤肉、米灌肠、酥油茶、牦牛干巴温馨提示 1.游览古城时比较拥挤，游览过程中注意安全，保管好随身财物。2.云南地处高原，日照强烈气候干旱，请注意涂抹防晒霜、多补充水分。3.丽江玉龙雪山冰川大索道，如遇旺季黄金周大索道票供应不足的情况，我们将为您统一安排云杉坪索道，并现退差价，敬请谅解。4.如遇《印象丽江》停演或坐席不足的情况，我们将为您改为民族大型演艺《丽水金沙》。交通：大巴景点：大理古城-玉龙雪山-印象丽江-丽江古城到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：雪山营养餐包 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江 |
| **D5** |
| **行程详情** | **丽-江大理-昆明**丽江大理(170公里，车程约2小时） 昆明 早餐后，乘车前往【束河古镇】（游览时间约90分钟），束河古镇没有丽江古城的繁华，比起丽江古城的拥挤热闹，拥有别样的宁静。这里时光缓慢，漫步在街头，走走停停，那咖啡馆里传来的浓香，那非洲鼓店传出的乐响，在这一刻，你终于回到最初，或许，这便是旅行的意义！午餐享用纳西风味。午餐后，乘车赴大理，再由大理乘动车返回昆明，减少舟车劳顿。晚餐自理。返程为早班机的客人，我们将为您安排空港附近同级酒店，为您争取更多的睡眠时间。可自费升级搭乘动车返回昆明。如遇旺季黄金周等动车票不足的情况，我们将为您更改为汽车返昆，敬请谅解。美食安排： 早餐：【酒店自助】 中餐：【纳西风味】 晚餐：【自理】温馨提示 1.今天将离开丽江，退房之前请仔细检查自己的行李物品，避免遗漏。2.如遇旺季动车票供应不足的情况，我们将为您统一安排汽车返昆，敬请谅解。3.游览古镇时比较拥挤，游览过程中注意安全，保管好随身财物。4.景区.动车上人流量较大，请保管好个人财物，以免造成不必要的损失。交通：动车到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：纳西风味 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** |
| **行程详情** | **昆明-长水机场-全国各地**昆明 长水国际机场 各地。航班参考出团通知。早餐后，参观昆明［游客集散中心］，之后根据航班时间，乘车前往昆明长水机场，返回温馨的家。美食安排：【今日无餐饮安排】可自行品尝云南特色小吃。推荐美食：炸洋芋、凉米线、豆花米线、摩登粑粑、烤豆腐、烧饵块温馨提示 1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.正常返程的贵宾，返程前我们会安排车辆提供昆明旅游集散综合市场，请与导游联系核对好送机时间，以便我们能顺利将您送至机场。3.针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见；感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：全程四年内空调旅游车，按实际人数选择车型；（因团为散客拼团，到达航班较多，故在昆明及丽江段（D1接机/D6送机）我社单独安排车辆接送，无导游）。2.住宿：1晚高尔夫度假酒店+1晚海景民宿+1晚超五温泉+1晚豪华客栈+1晚国际五星3.餐饮：正餐十菜一汤（含特色餐）十人一桌，共5早6正，正餐50元/人/餐，人数减少菜数酌减。早餐（房费含早，不吃不退早餐，若小孩不占床，则须补早餐费，按入住酒店收费规定，由家长现付）；4.门票：景点第一大门票及景区小交通费用；5.导游：当地中文导游及接送机工作人员；其他：云南旅游安全组合保险。 |
| **费用不包含** | 1.客人自选个人消费项目；2.单房差或加床；3.酒店房间内的自费项目；4.自由活动期间的餐食费和交通费；5.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；6.个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；签证相关的例如未成年人公证，认证等相关费用；7.行李物品托管或超重费；8.旅游意外险：旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；9.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**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.正常返程的贵宾，返程前我们会安排车辆提供昆明旅游集散综合市场，请与导游联系核对好送机时间，以便我们能顺利将您送至机场。3、针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见；感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！ |
| **退改规则** | 不退不改签 |
| **报名材料** | 身份证 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |