**云南云之蓝全陪班昆大丽版双飞双动8日游新行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1720507699rg | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行程详情用餐住宿 D1兰州昆明→石林→楚雄X 中晚楚雄贵宾乘机抵达彩云之南的首府“ 昆明”我们的专业导游会在昆明长水国际机场，乘车游览【石 林】国家 5A 级旅游景区（含电瓶车 25 元/人 ，游览时间为 120 分钟）。石林 ，历经三亿年的 沧桑巨变，素有“天下第一奇观”、“石林博物馆”的美誉，石林内奇峰俊秀，碧水蓝天，春暖花 开，如诗如画，漫步林间幽径，欣赏自然盆景，体验人间仙境。石林的喀斯特地貌形成于 2.7 亿年 前 ，景区面积大约 350 平方公里，境内奇石、湖泊、瀑布、溪流、溶洞纵横遍布，风景美不胜收。 立于望峰亭上，可见四周石峰林立，重重叠叠如万马奔腾，“飞来石”、“凤凰流翅”、“双鸟渡 食”、“仙女衣钩”等景点尽收眼底，令人目不暇接。还可以邂逅小石林的“阿诗玛”的化身哦~。 之后乘旅游车前往楚雄，到楚雄后，享用【楚雄长街宴】品尝云南民族特色美食，体验【篝火晚会】。 晚上入住酒店。温情提示：1、请您在报名时，充分了解云南的高原特点，并留下您在云南旅游期间的联系手机号，方便我们能够在 您到达昆明长水机场时 ，第一时间联系上您！2、第一天行程是自由活动时间，您可以根据到达昆明的时间安排活动。刚上高原，建议好好休息，避免 做剧烈的运动。3、从机场到酒店 ，由我们专业的司机服务人员为您介绍酒店的位置和周边情况（没有导游） ，当天不安 排团体膳食 ，请自由品尝昆明当地特色小吃。 D2楚雄→大理→双廊→南诏游船→雪山峡谷→丽水金沙→丽江古城早中 X丽江早餐后 ，乘车前往大理，后乘车前往大理【双廊景区】 ，古色古味的集镇巷道的顽石被踩踏得滑润 平整，随处可见青瓦、白墙、淡墨画及三坊一照壁的白族建筑。 镇内民风古朴，保存有多姿多彩的 民族传统文化和民族习俗，是青铜文化、洱海文明与大理文明的发祥地之一。后乘坐摆渡船到达【南诏风情岛】 ，岛上风光旖旎 ，海天一色 ，风月无边；千年古榕枝繁叶茂 ，幽穴古洞盘曲交错；岛屿 四围水清沙白 ，苍洱百里壮景尽收眼底 ，可谓&quot;山同人朗 ，水与情长&quot;。上得岛来 ，游人便可赏“十 景”之美妙 ，观“两场”之雄奇 ，仰“一宫”之壮丽 ，视“一村”之怡趣 ，这里又被称为云南版的 地中海，最美的洱海时光让您体验传奇的“风花雪月”。游览网红地打卡-大理【圣托里尼】大理洱 海旁的圣托里尼|理想邦大理理想邦，又称大理圣托里尼整个建筑依山而 建与大理古城隔海相望坐 拥与爱琴海一样的地貌纯白色的建筑蔓延整个山坡这里花草丛生 ，视野开阔蓝白色的色调搭配摩洛 哥建筑显得十分别致 ，之后乘车前往丽江游览【雪山峡谷演艺公园】（含电瓶车 60 元/人）这里跟 丽江古城喧嚣嘈杂不一样 ，这是处十分清幽的地方 ，景区的西北方便是玉龙雪山 ，这处小境简直是 个东巴文化博物馆 ，东巴文化是纳西族的古代文化 ，拥有自己的文字 ，经文 ，绘画 ，音乐 ，舞蹈 ， 法器和各种祭祀仪式等 ，以雪山峡谷自然风光为基底，将经典丽江影视 IP《木府风云》景区化 ，打 造“木府风云山水情景景区” ，以室外山水情景大秀为核心 ，融合多种创新文化演绎形态 ，将丽江 传奇故事及悠久璀璨的民族文化 ，植入广袤的自然山水之中 ，创新体验“丽江必玩的穿越奇遇” ！ 基于绝美丽江胜景 ，景区倾情打造雪山下的打卡圣地！蓝天为幕布、雪山为背景、清风为道具、云 彩为滤镜 ，呈现“雪域花海、雪山之镜、木府风云旅拍基地、天空栈道” 四大主题旅拍基地 ，沿途 更有多个网红打卡点 ，一路拍不停！晚上可游览依托三山而建的 ，久负“柔软时光”盛誉的【丽江 古城、四方街】 ，街巷中无论少壮还是中老年 ，皆同品鉴一份闲情的“浪慢生活” ，再美的风景 ， 有心情 ，有闲情才可感觉安逸 ，丽江古城除了地标大水车、 四方街外 ，还有时下最火爆网红打卡地 【网红街】抬头仰望 ，悠长的油纸伞长廊 ，展现着各样画面 ，在蓝天的映衬下更加娇艳夺目。 特别赠送：《丽水金沙》以舞蹈诗画的形式 ，荟萃了丽江奇山异水孕育的独特的滇西北高原民族文 化气象、亘古绝丽的古纳西王国的文化宝藏 ，择取丽江各民族最具代表性的文化意象 ，全方位地展 现了丽江独特而博大的民族文化和民族精神。《东巴经》说，人类赖以生存的自然环境叫做“孰”。 “孰”与人类是同父异母的兄弟。当你沿着千年茶马古道走进丽江 ，走进神秘灵秀的古纳西王国 ， 便深深地体会到“孰”的手足亲情。纳西族的棒棒会、彝族的火把节、摩梭人的走婚还有为了追求 自由爱情的殉情 ，以晚会的形式展示给我们这些不曾接触过丽江的游人。《丽水金沙》共分四场: “序”、“水”、“ 山”、“情”。温情提示：1、 当天车程较长 ，却也景致无敌、意趣无穷 ，请贵宾配合导游 ，保持舒畅心情。2、游览时可能比较拥挤 ，请尽量注意活动安全 ，保管好自己的随身财物。 D3丽江→大理古城→陶然田舍→吉普车旅拍→安宁或昆明早中晚安宁或昆明早餐后，乘车前往大理，前往打卡【大理古城】（开放式古城自由活动）:大理古城又名叶榆城、紫 城、中和镇。古城其历史可追溯至唐天宝年间 ，南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城(今城之西三塔附近) ， 为其新都。之后前往洱海边【陶然田舍】：【专业摄影师航拍+旅拍】从城市一路奔向大理 ，走进 古城最近、最大、最美的 200 亩花海。在苍山洱海之间肆意流连 ，把自己当成这片宁静庄园的主 人 ，去“陶然·田间”的小径上漫步 ，打卡中国品种最全的花海。蓝天下阳光与花海舒缓你的双眸 ， 青草地上小鸟虫儿鸣叫让耳朵愉悦 ，整个人不必板板正正 ，把平日里的严肃统统丢开 ，只需随着清 风白云信马由缰。花海之中散落的二十多种艺术拍摄装置全部免费 ，来一次大理 ，天空之境、天梯 肯定要来一组，浪漫的玻璃教堂更不容错过，还有最经典的玻璃球 … …搭乘着拉风的【敞篷 jeep 越 野】 ，行驶在洱海边 ，一路之上 ，各种美景令人目不暇接。你将见识到风的颜色 ，大片大片的花田 四时绽放 ，空气里都是甜蜜的香气 ，置身其中 ，阳光正好 ，心情灿烂（沿途有很多的网红打卡拍照 点，我们将为您预留充足的时间进行大片美拍，以家庭为单位摆拍，每个家庭提供 6 张电子照片）， 之后乘车前往安宁入住温泉酒店。（请自备泳衣）（如遇旺季安宁温泉酒店资源紧张我社安排昆明 温泉酒店） 温情提示：云南气候干燥 ，请根据自身情况做好水分补充 ，避免由于气候不适引起内热及高原反应。 D4昆明→云南特产博览馆→九乡早中晚昆明早餐后,乘车前往【云南特产博览馆】（参观时间 180 分钟）作为云南商品的对外窗口，这里汇集了 众多特色精品，让人流连忘返。中午品尝了云南特色过桥米线 ，中餐后游览【九乡风景区】(含单程 索道)乘车前往宜良 (车程约 40 分钟时) ，游览素有“不游九乡 ，枉来云南”美称的:游荫翠峡、地 下峡谷、惊魂峡、惊天动地、石瀑布、地下石林、彝族民居、彝族舞蹈、雌雄瀑布、叠虹桥 ，欣赏 地下喀斯特地貌奇观 ，亲身领略大自然的鬼斧神工。晚上入住昆明酒店。 温情提示：请大家自行游览时注意人身和财物安全 ，避免发生安全事故。D5集散中心→乘动车前往版纳早 XX版纳 早餐后 ，乘车前往【集散中心】，之后乘车前往昆明南高铁站乘动车前往西双版纳入住酒店。可自行 前往版纳网红打卡地——【告庄西双景】【大金塔】【星光夜市】【六国水上市场】是国内首例唯 一一个具有东南亚风情的水上市场 ，让中国人不出国门 ，也能在告庄体 验到真正的六国风情。温情提示：网红打卡地—告庄 ，人流量大注意安全。 D6版纳→野象谷→茶园早中 X版纳贵宾按照约定时间起床 ，早餐后游览【野象谷风景区】 游览约 1 小时；地处西双版纳国家级自然 保护区勐养子保护区，“联合国教科文组织人与生物圈保护区”之内，距景洪市 22 公里，是中国 首家以动物保护和环境保护为主题的国家公园。通过高空观象栈道、雨林观光索道、亚洲象博物馆、 亚洲象种源繁育基地、亚洲象表演学校等多个游览项目 ，让游客得 以在 不干扰亚洲象生活的条件 下安全地观察亚洲野象及其生存环境，成为中国唯一一处可以与亚洲野象 近距 离交流的地方 ，被 誉为“人类与亚洲野象沟通的桥梁”。也是中国唯一可以看到亚洲野象出没的地方 ，领略大自然美 丽的无限美景，与野生动物们近距离接触，体会人与自然和谐共处的美妙。后乘车前往参观 生态农 场之一的【大渡岗万亩茶园】（游览时间约 120 分钟）、了解普洱茶的生长 过程,亲自体验农家踩 茶 的乐趣与辛劳、欣赏了解普洱茶的冲泡及做工工艺。 游览结束入住酒店休息。特别推荐：来到西双版纳必看项目，汇聚的西双版纳地区首家晚间大型民族风情歌舞篝火晚会，沉淀了 十五年，一直在突破。晚会灯光舞美由北京奥运会开幕式团队，国际一流灯光舞美创作大师—沙晓岚亲 自操持。是一台将西双版纳原生态少数民族歌舞及东南亚民族风情与现代艺术表现形式相结合的大型演 出。全新的舞台、一流的视听效果、美轮美奂的民族歌舞表演、原汁原味的民族篝火带给你全新的认知！（澜沧江快艇自费 280 元/人 湄公河游船晚会自费 280 元/人 二选一）西双版纳属少数民族地区请尊重当地少数民族的宗教及生活习惯。 D7傣族村寨→原始森林→动车返回昆明早中 X昆明贵宾按照约定时间起床 ，早餐后 ，前往参观【傣族村寨】（行车 30 分钟左右） ：了解民风民俗、 感受 傣家风情（参观约 120 分钟）后游览 AAAA 级风景区【原始森林公园】（游览时间 90 分 钟左右含电瓶车 60 元/人） ：欣赏野生动物驯化表演。 民间 服装展演，孔雀放飞，爱伲山寨，探 索神秘的原始森林 ，观赏九龙飞瀑 ，少数民族乐器表演。后根据动车返回昆明（不含晚餐）温馨提示：今天离开版纳 ，请贵宾积极配合导游工作 ，遵守导游的时间安排 ，以免造成不必要的损失和麻烦。 D8送机--温馨的家早餐后 ，根据航班时间送机 ，结束愉快的七彩云南之旅 ，回到温馨的家！温馨提示：返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件 ，请不要有所遗漏 ，核对自己的航班时间 ，避免增加您不必 要的麻烦。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿 ：全程精选酒店（不提供自然单间 ，产生单房差由客人自理）； 2.门票 ：行程所列景点首道大门票（小交通已行程内为准）；3.用餐 ：全程 7 早 ，9 正 ，餐标 30 ，特色餐标 404.用车： 5 年以上专业司机驾驶 ，一人一正坐 ，确保旅途舒适性；5.购物 ：全程 1 综合店（集散中心、傣楼不算店）集散中心 根据航班时间我社有权调整顺序 | | |
| **费用不包含** | 1、 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；2、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；3、 自由活动期间交通费和餐费；4、全程入住酒店产生的单房差；5、 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；6、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 云南特产博览馆 | 翡翠，银器，玉石 | 180 分钟 |  |
| 集散中心 | 土特产 | 180 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 澜沧江快艇 | 280 元/人，自愿参与 | 60 分钟 |  |
| 湄公河游船晚会 | 280 元/人，自愿参与 | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 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。 |