**青海+河西+甘南环线10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN1723622038k7 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | 抵达兰州，参观【甘肃省博物馆】，甘肃省博物馆汇集了甘肃从远古时期到近现代的珍贵文化遗存，馆藏珍贵历史文物、自然标本8万余件（组），尤以新石器时代之冠的甘肃彩陶、汉代简牍文书、汉唐丝绸之路珍品、佛教艺术萃宝、古生物化石等珍贵文物为特色。浏览【黄河风情线】兰州黄河风情线上全长百余里的南北滨河路，是中国最长的市内滨河路，被南来北往的客人称为"兰州外滩"。后入住酒店休息推荐特色餐食：牛肉面，浆水面，黄焖羊肉，手抓羊肉，酿皮子，牛奶醪糟，三炮台交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | 后赴张掖【七彩丹霞景区】游览。此地貌群位于甘肃省张掖市临泽县倪家营乡南台村，海拔2180米，东西长约45公里，南北宽约10公里。该丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、色彩斑斓而称奇，让人惊叹不已。行程结束后乘车返回张掖市区入住酒店。推荐特色餐食：搓鱼子，山丹炒拨拉，羊肉垫卷子，牛肉小饭，张掖臊面交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** |
| **行程详情** | 赴张掖大佛寺参观皇家寺院--【张掖大佛寺】是丝绸之路上的一处重要名胜古迹群，它也是历史文化名城金张掖的标志性建筑。这里的卧佛属室内木胎泥塑全国第一，1996年被列为第四批全国重点文物保护单位。后前往西宁入住推荐特色餐食：青海老酸奶，羊肠面，炕锅羊排，牦牛土火锅，手抓羊肉，甜胚子交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D4** |
| **行程详情** | 早出发，赴青海湖，欣赏沿途美景，途经素有“海藏咽喉”的湟源大峡谷，翻越文成公主进藏时的驻足地—日月山，车观“天下河水皆东去，唯有此水向西流”的奇观—倒淌河。后游览我国最大的内陆咸水湖——【青海湖】，一个自然与文化相交融的地方，它的美丽与神秘吸引了无数人的目光。作为中国最大的内陆湖，青海湖拥有浩渺的湖面和清澈的湖水，四周被群山环抱，景色壮丽。在这里，你可以欣赏到湖水的波光粼粼，感受到大自然的宁静与和谐。其被评为国家AAAAA级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，中国最值得外国人去的50个地方金奖；青海省王牌景观。结束后前往茶卡，入住宾馆。推荐特色餐食：茶卡羊，土火锅，牦牛肉，牦牛酸奶交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D5** |
| **行程详情** | 早餐后乘车前往位于柴达木盆地的中国著名盐湖；被称为中国天空之镜的【茶卡盐湖天空壹号】景区；“茶卡”是藏语，意即盐池，茶卡盐湖位于青海省海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇。茶卡盐湖长15.8km，宽9.2km，面积154k㎡，湖面海拔3059m。茶卡盐湖是固液并存的卤水湖，湖内既有层层碧波，又有片片白盐，既有雪山相映，又有草地相拥。茶卡盐湖的盐足够全国人民食用70年，且是可再生的。茶卡盐湖不仅是旅游胜地，也是摄影爱好者的天堂。行程结束后返回西宁赴藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地--塔尔寺 进行游览，塔尔寺得名于大金瓦寺内为纪念黄教创始人宗喀巴而建的大银塔，藏语称为“衮本贤巴林”，意为“十万狮子吼佛像的弥勒寺”。这里不仅是宗教圣地，还是一处集自然风光、人文景观和深厚历史文化底蕴于一体的旅游胜地。壁画、堆绣、酥油花堪称塔尔寺艺术三绝，其瑰丽壮观的建筑艺术闻名遐尔，是民族文化艺术宝库中的奇葩。后入住宾馆休息推荐特色餐食：青海老酸奶，羊肠面，炕锅羊排，牦牛土火锅，手抓羊肉，甜胚子交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D6** |
| **行程详情** | 早参观结束后前往甘南夏河，抵达夏河,参观藏传佛教【拉卜楞寺】（120公里，约1.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。后前往藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原-【桑科草原】（15公里，约0.5小时），进入草原游玩主要是参加藏家乐的活动，可以骑上骏马，信步漫游草原，尽情领略藏民族风情，策马扬鞭驰骋草原之上，也可换上藏族特有的民族服饰尽情美拍，而且可以和热情豪放的藏族同胞一道载歌载舞 ，尽情欢乐，感受浓郁的民族风情，晚入住酒店休息。推荐特色餐食：石锅牦牛肉，青稞酸奶，安多炒饭，藏式奶茶，羊排，牙签羊肉交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夏河 |
| **D7** |
| **行程详情** | 早餐后乘车前往合作，沿途参观【郭莽湿地】，海拔3652 米，不同季节风光不同，这里是一片湿地，由廊桥进入腹地，这里是摄影拍照的好地方，视线极佳，湿地小草小花和各种小鸟，还有旱獭等小动物。后抵达郎木寺镇参观【郎木寺】，感受庄严的佛教气氛，远观神秘而又神圣的天葬台，参观完漫步郎木寺小镇，感受小桥流水，体验藏族文化，在此推荐丽莎咖啡屋餐厅，品尝美味的牦牛汉堡。后前往唐克入住酒店休息。推荐特色餐食：石锅牦牛肉，青稞酸奶，安多炒饭，藏式奶茶，羊排，牙签羊肉交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 唐克 |
| **D8** |
| **行程详情** | 前往【黄河九曲第一湾】抵达唐克直达黄河九曲第一湾拍摄“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”日落美景，这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致和美丽的传说，旁边的索克藏寺是藏传佛教的著名寺庙。后乘车前往位于阿坝的草原湖泊【花湖】。花湖因水中开满花朵而得名，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。后乘车前往扎尕那，沿途欣赏美丽的【若尔盖大草原】，若尔盖草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有"川西北高原的绿洲"之称，是我国三大湿地之一，号称地球之肾。后前往迭部县【扎尕那】扎尕那山势奇峻、景色优美，犹如一座规模宏大的石头宫殿，这片世外桃源是旅游者的天堂，至今仍是一块处女地，让人流连忘返，可登临观景台一览众山小，也可骑马纵横于石头城里，扎尕那也被称为人间的最后一片净土。推荐特色餐食：酸菜面块，藏式酸菜汤，牦牛肉，咖喱羊排，糌粑，羊血肠交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D9** |
| **行程详情** | 欣赏【美仁草原】，美仁草原位于合作市东，属于青藏草原特有的高山草甸草原地貌，这里地势平缓、景色奇特、风格迥异，草垛中点缀美丽的格桑花，让人留恋往返。途径【经幡隧道】，经幡是藏区特有的祈福信物，五颜六色的经幡构成一道靓丽风景，此经幡隧道也是网红打卡之地。后前往临夏参观【东公馆】东公馆系原国民党第四十集团军副司令马步青准备修建给其眷属居住的，于1938年动工，1945年建成，历时8年。展示临夏文化、建筑、艺术，尤其是砖雕方面的内容。【八坊十三巷】八坊十三巷是八座“坊”和十三条“巷”的统称，是典型的少数民族聚居区，景区以临夏（古河州）回族民族文化为主题，形成了古街巷长廊、80号民俗馆、64号手工艺馆、盖碗茶广场、红水河、人文生态巷、河州溯源巷、丝路回商巷、书巷、童趣巷、回族婚俗文化巷、八坊味道巷等特色街巷。后返回兰州入住酒店推荐特色餐食：牛肉面，浆水面，黄焖羊肉，手抓羊肉，酿皮子，牛奶醪糟，三炮台交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D10** |
| **行程详情** | 全天返程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 车费：17号-26号行程车费，车型七座GL8 酒店：准四酒店。全程每晚两间房，共9晚（如预定时参考酒店无房则安排同级酒店）保险：旅行社责任险，旅游意外险（三十万）。导游：不安排专职导游，由司机负责全程行程衔接（不提供景区讲解服务），协助购买门票事宜。 |
| **费用不包含** | 不含门票，不含餐 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 酒店交通：因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解；穿衣指南：夏季凉爽昼夜温差大，须带厚外套；在4-6 月9-10 月，要穿加绒冲锋衣和秋裤；护肤指南：高原紫外线强烈，太阳镜、围脖、防晒霜、护肤霜、润唇膏等都是必备用品；药物指南：建议携带感冒药、止泻药和维生素含片等；风俗指南：在清真餐厅就餐不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，不要浪费食品，以免伤害宗教感情；高反指南：多喝热水，备葡萄糖、红景天等口服液，沿途会有售卖氧气点，需要的可以自备。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱。1、甘南青海平均海拔约为3100米，应随时注意自身身体状况，避免高强度运动防止出现高原反应。2、行程过程中时刻注意个人人身、财产安全。3、夜间气温相对较低，应避免洗澡、冲凉而受寒引起感冒或高原反应。4、游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤；5、这里晴天时光线很强，而且还有湖面的反射，都需要防晒准备，最好准备一副墨镜保护眼睛；6、行程中的游览时间仅为参考，旺季返回兰州途中很容易出现堵车现象，为避免误机或误火车，建议行程结束后第二天返程。重要提示：1、西部酒店标准比内地偏低，请旅游者提前做好心理准备。2、一定带好有效的证件（身份证等），儿童带好户口本；3、西部用餐口味较重，建议旅游者可自带些个人喜好佐餐。4、西北之旅旅游线路较长，景点分散，乘车时间长，比较辛苦。5、藏区，紫外线照射强烈，气候干燥，请带好必备的防晒用品、太阳镜、太阳帽、太阳伞，穿一双跟脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了！6、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人。7、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。8、西部地势较高，患有高血压、心脏病、气管炎、哮喘病的人，初来可能会有头晕、心跳快、气短等反应，因此，一定要带好一些防护药品！9、西部宗教信仰众多，多信仰藏传佛教，本公司旨在让各地游客了解民族宗教文化开展旅游产品，游客参观宗教类场所时一切的宗教朝拜、佛事活动、捐献公德等行为均依个人信仰进行，与旅行社和导游人员无关。10、参观塔尔寺时应注意着装得体，不要穿过于暴露（如超短裙等）。否则不能进入参观！ |
| **保险信息** | 旅行社责任险及旅游意外伤害险； |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |