**山东.大连【寻仙记】双飞7日游行程单**

2024金秋九月寻仙季

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BD1724740380i5 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 辽宁省-大连市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 一晚品牌携程五钻酒店+一晚温泉携程四钻酒店+两晚携程四钻奢华酒店+一 晚市中心高评分酒店行程亮点（初来乍到.我们这样为您考虑）0自费/轻奢之旅！这是一种从未有过的极致旅行，超越平凡之路，专享沿海半岛精华。这是一次奢华级的高端享受，全程各地都有您的私享奢华！奢华式旅游，绝不止是住宿，更是一整套全方位高端的礼遇巡游半岛，我独奢华！旅游体验：让您的宝贵的时间挥洒在这大好山水中！青岛网红打卡--栈桥、五四广场、八大关5A崂山北九水游览区---“东海第一名山，小九寨”5A蓬莱阁景区--“中国古代四大名楼之一4A大连圣亚海洋馆--中国最具浪漫特色的海边海洋主题乐园4A养马岛-秦风崖景区---海滨休闲度假为一体的综合性旅游胜地4A 烟台山---------烟台历史重要发祥地和象征幸福门公园--被誉为“威海之门”，威海的标志网红打卡地-火炬八街--被称为“威海小镰仓”浪漫之都大连--星海广场、旅顺军港、威尼斯水城等美食盛宴：丰富您的口味，挑战您的味蕾；带着舌尖去旅行舌尖美味【海鲜大咖】--享受味觉盛宴齐鲁风情【八仙宴】----蓬莱仙境缥缈宴豪华海鲜自助中餐------市中心国际五星级酒店豪华海鲜自助中餐 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **飞抵浪漫之都大连(兰州大连)**今日抵达大连后由接机管家负责接机，并安排各位入住酒店休息。沿着海岸线长长的街道，看潮起潮落，听海风侧耳，心情与浪花相拥；一张船票畅游长山列岛，涂鸦黄海和渤海；何须滤镜，每一张都是天海精修大片交通：飞机到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D2** |
| **行程详情** | **大连(大连烟台)**早餐后，乘车车程约60分钟前往素有“中国半部近代史”之称的旅顺；乘车赴素有露天博物馆之称的——【旅顺口】，旅顺口区有举世闻名的天然不冻港旅顺港，为京津海上门户和东北的天然屏障。车览【旅顺火车站】位于旅顺白玉山景区西南侧，是一座造型别致的俄罗斯风格的木质建筑物。这座有着百余年历史的火车站拥有国内保存完整的欧式站台。【博物苑景区】既有近代欧式风格，又有东方艺术装饰特色的旅顺博物苑景区，在此景区中可欣赏旅顺特有的“火炬松”。【樱花大道—夏洛特影视拍摄地】这里还有旅顺“醉”美的四条落叶大道，在周边欧式、日式老房子的映衬下，洋溢着旅顺太阳沟特有的典雅与浪漫。车游【旅顺军港】【地标建筑·中国首座海上地锚式悬索双层跨海大桥】：大桥平行于星海广场海岸线，与星海广场中轴线垂直，一览大海附近的岛屿和星海广场及周边景点【星海湾广场】体验海滨城市背倚都市，面临海洋的独特魅力，游览世纪脚印浓缩大连百年历程——百年城雕车游【滨海路】，滨海路将山海相连为一体，是一条风景伉俪的海景之路，象征爱情的山盟海誓，又被称为情人路。游览【圣亚海洋世界海洋馆】（游览时间约2小时）坐落在大连市的星海湾旅游区内，亚洲最长的118米海底透明通道，将您带进全景式的海底世界。创了中国第三代水族馆建设的先河。《海豚湾之恋》，在浪漫唯美的音乐里，身材曼妙的美人鱼、聪明伶俐的海豚、精灵可爱的白鲸、淳朴善良的海豚王子轮番上场，还有那空中舞者，不断变换的舞姿诠释着力与美的完美结合，上演一场华美的海洋大戏。参观【渔人码头】位于老虎滩海洋公园的虎滩渔港，港湾内停着各类游船，也有沙滩可以玩耍休憩。岸边分布着各类欧式建筑，其中包含多种特色的餐厅、咖啡馆。整个码头安静、闲适，在这里你可以享受到阳光沙滩，感受渔家风情。【威尼斯水城】独具风情的欧式城堡建筑错落在运河两岸，在水中留下倒影。蜿蜒的水巷，流动的清波，仿佛走进了爱情电影中的场景。【俄罗斯风情街】百年俄式建筑整条街有 38 栋原远东白俄罗斯时的建筑，是中国第一条具有俄罗斯十九、二十世纪建筑风格的街道。大连市中心商业广场自由活动，采购各种商品品尝特色美 食。交通：汽车到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 船上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **烟台**早餐后游览【八仙雕塑】八仙过海广场，八仙雕塑标志是蓬莱景区的一个亮点，传说这里是八仙聚居之地，雕塑栩栩如生，生动刻画八仙传奇,讲述八位神仙在蓬莱的仙山琼阁上惩恶扬善，普渡众生的故事。【5A蓬莱阁景区】（游览时间约2小时）与滕王阁、岳阳楼、黄鹤楼并称为中国古代四大名楼。蓬莱阁是一个令世人无比神往的地方，她梦幻飘渺，在海一方，有珍宫贝阙之奇，紫芝瑶草之胜，世人称之为“仙境”。相传，她为神仙遨游栖息之所，人莫能及。秦皇、汉帝曾三巡五幸，祷祀祈求，欲往其境，力求长生。八仙也是在这仙阁之上，开怀畅叙后，才“各显其能，漂洋过海”。【蓬莱水城】蓬莱水城，位于市区西北丹崖山东侧的蓬莱水城，它的历史要追寻到宋代。宋庆历二年在此建用来停战船的刀鱼寨，明洪武九年在原刀鱼寨的基础上修筑水城，总面积27万平方米，是国内现存最完整的古代水军基地；【仙境海水浴场】浴场沙滩松软，环境优雅，是烟台旅游、避暑的标志性休闲圣地。漫步沙滩、水中嬉戏，体会与大自然亲密接触的无穷乐趣。海水浴场的夜晚灯光璀璨、海风习习，凭栏远眺，"春江潮水连海平，海上明月共潮生"，随境而出。交通：汽车到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 烟台 |
| **D4** |
| **行程详情** | **烟台-威海**早餐后，【威海小镰仓网红打卡地-火炬八街】（游览时间约40分钟）火炬八街因其南高北低的地势形成了惊艳的视觉效果，再加上“全路段”和丁字路口的路牌点缀，与动漫《灌篮高手》里的经典场景高度相似，有日本镰仓街道的既视感，也因此被称为“威海小镰仓”游览【网红打卡地——环海绿道】绿道滨海行，盛夏的暑气便可消退三分。四眼楼、半月湾公园、七星楼、黑岛、龙王庙、靖子头公园、葡萄滩公园...威海人熟悉的景点被这迷人绿道串联，成为独特的环海旅游景观带。【绝美滨海路·浪漫月亮湾】月亮湾是一个为有情人量身定做的地方。每逢结婚黄金季节，这里到处可见对对新人的笑脸，月亮老人伫立在海边为新人们送福。在通往月老的长长通道两旁，一对对紧锁的情人锁是爱人们共同的承诺。游览烟台标志性景区，国家 4A 级旅游景区——【烟台山景区】，全国重点文 物保护单位、山东省爱国主义教育基地、山东十佳城市公园、福山八景之首、拥有 亚洲唯一保存最完整最密集的近代外国领事馆群。烟台山景区三面环海，是集海滨 自然风光、开埠文化、文物遗址、人文自然景观和异国风情于一体的山、海、城、 港连为一体的特色景观，浓缩了烟台 600 多年的沧桑历史，是烟台历史重要发祥地 和象征。游览【养马岛-秦风崖景区】（游览约40分钟）养马岛又称象岛，相传秦始皇御驾东巡时曾在此养马，并把这里御封为“皇宫养马岛”而得名，【秦风崖景区】位于养马岛的后海，这里水域辽阔、礁石丛生。每遇大风天气，惊涛拍岸，堆雪砌玉，煞是壮观。这就是“一岛三滩”中的礁石滩景观。你也许相想不到，就在这样一个小岛周围，竟会有三种不同的海水、三种不同的海滩、三种不同的海浪；滩中礁石斧削刀劈，嶙峋怪异。交通：汽车到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 威海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **威海-海阳**乘车赴威海参观；【华夏城景区】游览素有“绿水映青山，红花染龙谷”之称的中国生态环保第一城 5A 级景区威海华夏城。走主席之路，感受绿水青山就是金山银山。参观胶东特 色民俗文化馆-夏园，体验胶东特色民俗风情。感受国家人民防空教育基地-未来战 争馆，文化谷，华夏始祖尧舜禹历史时期文化的殿堂-禹王宫，体会矿山小寨以及矿山遗址。参观【幸福门公园】【外滩名人雕塑广场】【万福图铜雕】（游览约 30 分钟） 威海海滨中心被誉为“威海之门 ”，威海的标志，代表着威海现代化的城市形象。 站在幸福门上可以清晰看到刘公岛上的景色以及战争时期留下的遗迹。【威海国际海水浴场】（游览时间 1.5 小时左右）是一个天然海水浴场，一年 四季分明，冬暖夏凉，属于典型的海洋性气候。浴场东临山东大学威海校区，海岸 线全长 2800 余米，沙滩面积 30 万平方米，沙质柔细，海水清澈，滩坡平缓，是 国内最好的海水浴场之一，是旅游度假、避暑疗养的胜地。入住酒店。（海边踏浪 时请您注意安全）赠送价值 349 元【华夏演绎】是华夏城景区的灵魂之作，由山东省旅游局与威海市人民政府联合打造，威海华夏城旅游集团与中国著名 大导演赵安倾力打造的一场室外实景旅游常态演出。演出通过《开天辟地》、《寻祖溯源》、《天地和谐》、《世外桃 源》、《九州风情》、《龙的传人》、《太平盛世》七个篇章及七个真山真水的舞台变换，深度展现了博大精深的华夏 文明。后羿射日的坚忍不拔，嫦娥奔月的美轮美奂，大禹治水时山洪暴发、火山喷发的雄伟壮观，世外桃源的碧波荡漾 、小桥流水，龙腾虎跃的宏大气势交通：汽车到达城市：海阳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 海阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海阳-青岛**早餐后游览名山寻仙，观东海崂之风光游素有“东海第一名山，小九寨国家5A级景区—【崂山北九水游览区】（区间车60元/人已含）（游览约2.5小时）如果说崂山是座天然雕塑公园，北九水就是园中之园。这里可谓“五步一换景，十步一重天”，随处可见的象形山石惟妙惟肖、栩栩如生。清澈的流水千回百转，水花雪白，潭水碧绿，变化无穷。北九水是崂山风景区的一条旅游主线。一水至九水是从水的下游上数的。白沙河的上游为北九水，北九水又有内外之分，自大崂至太和观为外九水，自北九水疗养院到鱼鳞瀑为内九水，长约3公里，鱼鳞瀑因河水遇断崖跌落，浪花状如鱼鳞而得名，又因其声如潮，亦名潮音瀑。瀑布三折而下，注入二潭，上潭较小，深约4-7米，口缘若缸，水靛蓝色，称靛缸湾；下潭较大，旁有石柱亭，崖上刻叶恭绰题“潮音瀑”三大字。瀑布西岩顶有观瀑亭。靛缸湾下里许有石门峡，亦名鱼鳞口。【栈桥】位于青岛中心城区的南部海滨，是一条440米长的海上长廊，从陆地延伸入海中。栈桥一直以来被视为青岛的象征。栈桥尽头的回澜阁，则是青岛近代历史的见证。【天主教堂】外景+【波螺油子马路】教堂始建于1932年，由德国设计师毕娄哈依据哥德式和罗马式风格而设计。天主教堂和波螺油子马路的结合成为岛城婚纱摄影的必选之地，是摄影爱好者的天堂，出大片的场景，拍照技术好可以拍出欧洲街头的感觉。【八大关】（车览）是青岛市区南部相交错的十几条马路的总称，它们大多取名于我国知名关隘的名称。这里环境清幽，还坐落着许多各国风格的别墅，是摄影胜地。【五四广场】位于青岛市区东南部海滨，广场上矗立着象征青岛城市精神的火红色雕塑“五月的风”，晚上在灯光映衬下非常好看。夏季来这里可享受海景，遥望海湾对面的灯塔和奥帆中心停满的帆船，这里的海上日落也非常美。交通：汽车到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 青岛 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青岛-兰州(青岛兰州)**早餐后，根据航班时间，送机返程结束本次的愉快之旅！交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 船票 大连-烟台三等舱 6-8 人间住宿 一晚品牌携程五钻酒店+一晚温泉携程四钻酒店+两晚携程四钻奢华酒店+一 晚市中心高评分酒店；全程酒店为标准双人间，每人一个床位；升级酒店无正规三人间房型，只能安排拼住；全程不提供自然单间，如出现单男单女或单人，请补齐单房差或加床（注：加床原则为钢丝床）；门票 行程内景区首道大门票购物 无购物店（部分景区或酒店内设有购物场所 ，属于其自行商业行为。不接受任何投诉！）餐饮 全程 6 早 5 正 ，早餐中式围桌或自助餐；全程 40 元/正餐 ，正餐安排桌餐 10 位一桌 ，8 菜1 汤 ，不含酒水 ，餐厅可根据实际每桌用餐人数酌情增加或减少菜量；特别安排四餐【海鲜大咖】【八仙宴】【豪华海鲜自助】用餐如自动放弃不吃不退。特别注意 ：团队餐以鲁菜为主 ， 味鲜咸脆嫩 ，重调味 ， 因地方性差异 ，会感觉口感不和 望理解；导游 优秀导游服务。保险 旅行社责任险。交通 兰州-大连飞机 ，青岛-兰州飞机（机票为团队机票 ，不退不改签； ）。 |
| **费用不包含** | 1 、 自由活动期间交通费和餐费2 、全程入住酒店产生的单房差及加床费用3 、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4 、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5 、按照儿童价格结算，儿童价格只含旅游汽车车位费及正餐半餐费和导服费，不含住宿费及早餐费以及行程中所列的景区门票、住宿费/早餐费/景区门票若产生敬请自理。6 、“旅游费用包含 ”以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.2M 以下的儿童团费只含车位,半餐,导服；不含船票和门票 ，不占床。（不占床的儿童不含早餐需根据身高现补）。儿童船票规定：1.2 米岁以下免票1.2 米--1.5 米（120 元/人。为散席 ，无铺位）1.5 米以上同成人 ，儿童船票可根据身高现补 |
| **温馨提示** | 报名前请来电咨询余位 |
| **退改规则** | 机票为团队机票 ，不退不改签 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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。                                              客人（签字)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |