**【纯玩厦门武夷山】 福建厦门、土楼王--永定高北土楼、武夷山主景区、英雄之都南昌 海丝之城泉州寻找【蟳埔渔村】中国小垦丁平潭岛｜泰宁古城行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ172707744764 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省-厦门市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-南昌**  兰州乘火车前往南昌。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达南昌**  集合赴红色根据地－－南昌抵达后入住酒店客人可以自行前往、南昌《秋水广场》地处红谷滩新区赣江之滨，紧邻行政中心广场，与滕王阁隔江相望，再现了千古名篇《滕王阁序》中的“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的意境——秋水广场正是由此而得名；是一座以喷泉为主题，红谷滩秋水广场上《音乐灯光梦幻喷泉》引人注目，是亚洲最大的音乐喷泉群，喷水池面积 1.2 万平方米，主喷高度达 128 米，是南昌市一靓丽景观。人们可一边欣赏音乐一边观看滕王阁美景；秋水广场南面是内容悠远丰富的“赣文化长廊”交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 南昌 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **南昌-泰宁古城-土楼-篝火晚会**  早餐后赴游览【泰宁古城】【状元文化主题铜雕群】领略泰宁古城的历史变迁，感受“汉唐古镇、两宋名城 ”之风韵 ,可以在临水而居的状元文化园内触摸 2200 年的风雨沧桑，追忆工农红军三进三出的烽火岁月品尝泰宁闽北特色小吃、游浆豆腐、泰宁米酒、仙草糕、有机鱼、擂茶、石斛煲汤、红菇汤、暖菇包、闽北特色大排档等等、游览【永定高北土楼】参观《永定高北土楼群（土楼王）》参观高贵典雅的土楼之王—圆楼【承启楼】参观寓意招财进宝的【世泽楼】参观俗称“不倒楼”的【五云楼】被称为“博士楼”的【侨福楼】等。赠送【篝火晚会】赠送产品如因为特殊情况取消、不给予退任何费。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 土楼 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **厦门环岛路-海上明珠塔-海上小火车**  早餐后前往游览【环岛路】“一国两制统一中国”。“一国两制，统一中国”标语面向海域，岸边金色观音像遥对大海，如在盼望远处游子归来，远眺金门列岛，对面的碉堡、营房依稀可见，山顶上飘着青天白日旗，离我们最近的那条巨幅横标格外显眼，白底红字“三民主义统一中国”后前往地标建筑【海上明珠塔】（额外赠送海上小火车）海上明珠360°俯瞰厦门海上花园，厦门市第一座采用钢结构形式花瓶建筑，寓意平安吉祥、平步青云！景区坐落于东渡狐尾山气象台路85号与厦门市特区人民政府为邻。是厦门至高点之一，景区地理优势独特，旅游与科普观光等功能为一体！【海上小火车】“海上小火车”，相信很多小伙伴都被《千与千寻》里的海景地铁所震撼过、该剧的取景是在斯里兰卡交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **曾厝垵-鼓浪屿-港仔后沙滩**  早餐后赴码头乘轮渡，赴海上花园-国家5A级景区——【鼓浪屿】 游览时间留够3小时）因岛上有一中空巨石受海浪拍打时声如鸣鼓而名，由于历史上曾经是英、美、法等国的公共租界地，岛上保留了大量极具异国风情的建筑，岛上居民喜欢钢琴拥有量为全国之最，月下风中琴声悠扬，素有“音乐岛”之称；漫步观赏风格各异的【万国建筑群】游【毓园】远眺鼓浪屿标志日光岩，步行至【港仔后海滩】观光。至鼓浪屿最繁华的商业街龙头路，自由品尝中华老字号特产。后自由漫步鼓浪屿的花径小道，小资情调的鼓浪屿，有理由让你足足游走一天都不嫌多…那山、那海，都是你的、随后前往【曾厝垵】（约1小时）闽南第一特色村、厦门城市缝隙中的文艺村曾厝垵坐落在环岛路旁一个小渔村，是厦门城 市发源地，繁华都市缝隙中保留着那份最原始的宁静与美好是它的特色。温馨提示1.鼓浪屿限流，票比较紧张，具体轮渡上岛时间以实际安排为准！2.鼓浪屿属半开放式自由商业区,沿途的特产店请客人自我约束自愿购买，与旅行社无关！3.鼓浪屿世界文化遗产地，禁止扩音器讲解，游客需自行租用无线耳麦20元/人交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 厦门 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **蟳埔渔村-平潭跨海大桥-北港渔村**  早餐后前往【泉州】海上丝绸之路起点，寻访【蟳埔渔村】是阿拉伯后裔神秘渔村，当地居民以打鱼为主，村中古墙、房屋皆是海蛎壳拌泥而砌，被称为：“蚵壳厝”透着渔村别具一格的韵味。抵达后，可自行寻找蟳埔阿姨帮姐姐们盘头、戴簪花圈，插象牙筷，深度体验当一回地地道道的蟳埔女（哥哥们可自行体验当地渔夫装、斗笠，）漫步在弯弯曲曲、幽静整洁的蚵壳小巷，感受它独特的风情。 请哥哥们耐心等待姐姐们梳妆打扮哦~赴平潭，途中经过雄伟壮观的——【中国平潭跨海大桥】随后进入前往《爸爸去哪儿5》【平潭北港渔村】一个质朴又文艺的小渔村家家户户都住在石厝里,正是这样的石头可以抵御海风的侵蚀,冬暖夏凉。 北港村一个集文艺创作、风土民情的特色村落,很多石厝墙上都画着各种有趣后前往武夷山入住酒店交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 武夷山 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **天游-云窝-大红袍-品茶趣**  早餐后乘环保观光车前往【云窝】以铁象岩为界，分上、下云窝。云窝背岩临水，地处武夷山精华地带，为武夷山首胜，这里历来是古代文人墨客、名宦隐潜居养心之所，此处因常有云窝飘渺而得名，是古代道人方士隐居潜读的地方。团友经茶洞，看五月第一壁——【晒布岩】之后前往武夷山第一胜地【天游峰】(约3-4小时)此处三方环水，登其颠观云海，犹如天上游，九曲全景尽收眼底、游览武夷山【大红袍景区】（游览时间约1.5小时）走在崎岖的小路上，四周秀美的景色将会令您如痴如醉，留连忘返；意味隽永的摩崖石刻、绵香醇厚的茶文化和源远流长的佛教文化若细细品味，画境、意境相谐趣，您将会感到情景交融，妙趣横生，古代文人墨客在此留下石刻，历代高僧在此驻足，在九龙窠最后一窠岩壁间，有一用石块垒成的盆景似的茶园，上面生长着几丛茶树，它就是闻名于世的“茶中之王”——大红袍母树，大红袍景区的名字即源于此【大红袍农家品茶】（不属于行程购物店），交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 龙虎山 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **龙虎山-南昌**  早餐后后前往中国道教祖庭鹰潭龙虎山游览【龙虎山上清古镇景区】传说因张天师在此“三年丹成，龙虎现”而得名，龙虎山是中国第八处世界自然遗产地、世界地质公园、国家5A景区；参观龙虎山千年老镇上清古镇；游览历代天师起居之所【天师府】古典名著《水浒传》开篇第一回，描写的梁山一百零八将冲天而出之地游览【龙虎山仙水岩景区】游览时间不少于3小时）参观【道教博物馆.地质博物馆】参观中国道教博览馆、地质博物馆，车览象鼻山、无蚊村、正一观等；看天下第一绝景-大地之母，探春秋战国千年崖墓之迷，观芦溪捕鱼表演（10分钟）、后乘竹筏欣赏芦溪河两岸十不得美景（尼姑背和尚配不得、仙桃吃不得、石鼓敲不得、道堂做不得、云锦批不得、莲花采不得），后看鸬鹚捕鱼表演、升棺表演（30分钟）游览结束后乘车前往南昌入住酒店休息交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 龙虎山 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **南昌返回**  早餐后根据火车时间送站，结束愉快的福建之旅交通：火上 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **抵达兰州**  到达兰州，返回温馨的家。交通：火上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、汽 车：当地空调旅游车。2、用 餐：含7早3正（由于怕影响白天走行程所以南昌早餐为打包早）正餐餐标为：30元/人餐，10人一桌、八菜一汤不含酒水（如不满十人或超出十人，餐厅将视具体情况调整） 自由活动期间用餐请自理，如因自身原因临时放弃用餐，则餐费不退。3、门 票：成人行程所列景点首道门票（导游有权根据实践情况、在保证不减少行程情况下调整行程顺序）4、导 游：行程中所列参观游览过程中，地方专职中文导游服务（部门景区安排当地景区讲解员）。5、酒 店：南昌民宿，土楼龙虎山特色客栈酒店客栈，武夷山，厦门经济型酒店（不含住宿的不退房差，）6、保 险：旅行社责任险(赠送旅游人身意外险)7、小 孩：1.2m以下儿童含车位正座、全餐导游服务费旅行社责任险及过渡费不含床位门票 | | |
| **费用不包含** | 1、因交通延误、天气、自然灾害等不可抗力原因导致的额外费用、需客人自理；2 、因自身违约、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；3 、儿童不占床位游客不含早餐。4、当地导游会推荐自费项目、客人自愿参加、赠送景点不去不给予退任何费用5、此产品以为优惠产品、任何证件或老人、小孩在无任何减免政策。 6、因厦门鼓浪屿船票需要预约，为了保障游客利益，使游览更加顺畅不减少景点前提情况下，游览顺序可 前后调整7、必消项目：武夷山环保车85元+龙虎山景交45元 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 导游会根据实际情况进行推荐自费 | 具体自费导游会根据实际情况进行推荐 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 必消项目：武夷山环保车85元+龙虎山景交45元 |
| **温馨提示** | 1、因南北饮食习惯差异较大，福建东南沿海口味较为清淡，当地团队餐口味可能会不适应，尽请谅解并可自备些零食（方便面、榨菜、辣酱等）2、夏季南方蚊虫较多，请带好驱蚊(虫)用品（如清凉油、风油精等）。春季厦门雨季时间较长，空气比较潮湿，部分酒店存在被褥返潮，墙纸开边，发霉等情况，敬请谅解。3、厦门总体气候比较温和，雨量充沛，属海洋性季风气候。这里夏季较为炎热，7、8 月份一般都在 30℃以上；冬季温度则经常低于 10℃; 日照时间长，太阳光充沛。年平均气温为 21℃ 。所以厦门酒店房间空调 一般均无暖气（空调无暖风）。厦门受海洋性气候影响，早晚温差较大。 白天气温较高，请携带好个人常用物品（晕车药、防晒品等）；4、因福建用车为套车，游览时不要携带行李，行李可寄存酒店，贵重物品请随身携带或寄存。5、厦门大学开放时间：礼拜一至五（12:00-14:00；18:00以后）；礼拜六、日及大型节假日，厦大寒暑假期间全天开放，入校人员需出示有效证件，例如身份证、学生证等，入校参观需排队等侯）。6、根据《厦门治安管理条例》规定，所有住店旅客，都必须持有效证件实名登记入住（未成年人需提供出生证明或户口本）7、根据《厦门轮渡公司旅游客运航线游客管理相关规定》，所有乘坐厦鼓渡轮的乘客（身高 1.2 米以下的儿童除外），必须提供身份证等有效证件原件配合本人船票通过轮渡检票口。 |
| **退改规则** | 此产品为特惠产品、机票、酒店、景点、车都是提前交完款所以价格才能优惠、客人一但报完名交完款在此期间如想退团、费用不给退还、望理解！ |
| **报名材料** | 身份证原件及电话号码 |
| **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)：                     日期：   年   月   日 |