**10月京华秋韵【北京+天津优享纯玩单飞7天】行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 15378 | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 北京市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 精选美食：老北京饺子宴、北京风味餐、“清风”包子、天津狗不理包子；★ 贴心赠送：升国旗仪式、前门大街、清华门口留念、圆明园遗址；★ 交通无忧：正规空调旅游大巴车，每天循环消毒，整洁卫生，保证行驶安全与舒适；★ 精选酒店：全程精心挑选连锁酒店，保证舒适安全，让旅行因精选更完美。★ 爱心同行：防走失爱心胸牌、24H管家、精选陪同、细心热情负责、旅途开心省心 |
| **产品介绍** | 【必荐理由】 秋满京城，一条线一座城，穿越千年去看全世界都向往的北京中轴线，三千年的建城，近千年的建都，铸就了北京的文化和历史的厚重！有温度的北京旅游，专为夕阳红父辈出行打造的应季线路，纯玩不进购物店，金牌导游上团，连锁舒适酒店住宿，尝遍京城美食，丰富带团经验，游客满意度100%，拒绝坑拒绝套路商店，精华景点一网打尽，拒绝走马观花，绝不压缩游览时间；让旅途拥有更好的体验。线路概况：天安门升国旗--伟人纪念堂-故宫博物院-王府井---八达岭长城奥林匹克公园-天坛公园-颐和园-天津文化一日游 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| DAY 1始发地-北京（本团陪同工作人员会提前一天发出团通知）请带好身份证件按合同出发日期到指定地点集合，以家庭为组！乘飞机赴北京或天津，见识不一样的旅行。（乘坐火车出发的客人次日抵达北京。）今日用餐早餐：无午餐：无晚餐：无今日住宿火车或含DAY 2颐和园-清华校门拍照-圆明园遗址-天坛公园【颐和园】三山五园的皇家避暑胜地，是皇家园林杰出代表，三山五园中保存最完好的一座园林，既有皇家园林的雍容华贵又有江南园林的精巧别致，亭榭相望，桥轩相连，邀您共游清朝皇家夏季避暑之地。乾隆皇帝为母亲祝寿而修建的园子，昆明湖的冰面泛着阳光，西山和西堤融为一幅画卷，万寿山下乐寿堂前的败家石还在数乾隆皇帝的那些过往，世界之最的长廊蜿蜒在山水间，人在画中游！(约120分钟)； 【清华大学或北京大学】著名高等学府观校外景拍照留念；中餐享用：庆丰包子★特别赠送：【圆明园遗址】是清代著名的皇家园林，由圆明园、长春园和绮春园三块区域组成，历史上无比富丽优美，有“万园之园”的美誉。（约60分钟）。【天坛公园】游览世界上最大的皇家祭天建筑群，这里古树成林，天圆地方的玄妙设计更加让古建筑充满神秘感，此地成了皇帝于上天对话的天堂。感受今日北京平常百姓的幸福生活（游览时间约90分钟，含大门票）。 今日用餐早餐：火车或√午餐：√晚餐：无今日住宿含DAY 3八达岭长城-奥林匹克公园-鸟巢-水立方-打卡双奥“冰丝带” 【八达岭长城】游览国家名片、中华民族精神的象征、世界文化遗产，它是北京地区的长城段最有代表性，最能体现长城风景的雄姿，当一路赏过水关长城的险峻，越过【天下第一雄关-居庸关】居庸叠翠的美景伴着雄关的险峻和秀美，更感叹冷兵器时代，古人的伟大付出和智慧，古代劳动人民智慧和生命凝聚的世界之最，来自好汉坡的豪迈伴着巨龙蜿蜒在山间，登临长城，体验“不到长城非好汉”的气魄。细品万里长城绵延，纵贯两千年，雄伟壮观。(游览约120分钟)，中餐享用：京城饺子宴★特别赠送：【北京皇城礼物璀灿坊】全方位了解老北京文化，弘扬中华传统。（特产店为我社作为旅游服务的一种，提供给有需要的客人，自愿购买绝无任何强【2008奥运村址---奥林匹克公园】--奥运会开闭幕式场馆，国家体育场（鸟巢）和国家游泳中心（水立方）是北京2008奥运会两个重要的比赛场馆，平行屹立于奥林匹克公园的南端。她们以其奇特的建筑结构，高超的科技含量和庞大的规模，闻名世界，将成为北京风景和世界奥林匹克运动场馆的两大奇观。参观国家速滑馆-【冰丝带】外景，速滑馆是2022年北京冬奥会北京主赛区标志性场馆，唯一新建的冰上竞赛场馆。“冰丝带”的设计理念来自一个冰和速度结合的创意，22条丝带就像运动员滑过的痕迹，象征速度和激情。今日用餐早餐：√午餐：√晚餐：无今日住宿含DAY 4升国旗仪式--天安门广场-故宫博物院-王府井-前门大街【升国旗仪式】打包早餐，参加天安门广场升国旗仪式。【天安门广场】参观全世界最大的城市广场—（约1小时），依次参观毛主席纪念堂，人民英雄纪念碑，国家博物馆，国家大剧院等外景，（以上景点为国家公共设施，如遇预约不成功无法参观，改为外景，旅行社不予负责），在雄伟的天安门城楼前留下我们本团的集体大合照。【故宫博物院】是明清时期24代帝王执政并居住的皇宫，身处红墙黄瓦间，金碧辉煌的殿宇楼台中，穿越历史烟云，追溯昔日王朝的鼎盛繁华，所有精彩都不错过。（因故宫内不允许使用喇叭扩音器，建议客人选择耳麦讲解器聆听景区详细，需顾客自费 50 元/人，不属于自费项目） 温馨提示请仔细阅读：因天安门、纪念堂、故宫博物院实名预约且限流原因，以系统预约为准，如遇预约不成功现退门票，其他人参观时无预约到门票者参观外景推荐去太庙和社稷坛，旅行社不承担责任，也均不在接受此类投诉请出行务必携带身份证件。中餐享用：北京烤鸭【王府井步行街】自由活动(约1小时），在此可游览到百年教堂，新东安市场和百货大楼的商铺林立，北京老字号在王府井讲述着商界传奇.【前门大街】是北京最古老、最著名且又别具一格的古老街市和繁华的商业闹市区，旧时曾有“京师之精华尽在于此，热闹繁华亦莫过于此”、“繁华市井何处有，大栅栏内去转游”的美誉。这里展示了上世纪北京的风情，还原了老北京的街道风貌，不仅可以逛老北京胡同，还可以尝老北京小吃，仿佛穿越到了半个世纪前的北京城。 今日用餐早餐：√午餐：√晚餐：无今日住宿含DAY 5天津文化全景一日游早餐后，乘车赴国家首批5A级景区-古文化街，天津文化起源地“津门故里”了解天津民俗风情，感受中国味，天津味，文化味，古味，领略地道的天津风土人情。游览天津母亲河-海河，远观天津的地标性建筑，直径高达110米，世界上最大的桥上摩天轮【天津之眼】，体现那“天门常开，彩虹初现”神奇境界。沿海河景观带车览百年老桥【金汤桥】【望海楼教堂】。游览素有“万国建筑博览会”之称的租界洋楼——意大利风情区是特定历史时期的产物，是世界建筑界的瑰宝，汇聚着西方各国异国风情的建筑意式风情街以及众多影视剧作品取景地。游览世界最大的以餐饮美誉之称的“天津南市食品街” 游客可以在食品街里品尝天津特色小吃，以及天津的三绝：狗不理包子，十八街麻花，耳朵眼炸糕，几百种天津独特的风味小吃（麻花、皮糖、鱿鱼丝等），过一把“卫嘴子”的瘾，体会天津独有的饮食文化。中餐时光：天津风味+天津狗不理包子参观同时纪念两位“伟人”的纪念馆----“周恩来邓颖超纪念馆”，（如遇政策性关闭改为外观）。火车客人行程结束送站，结束愉快之旅！——（飞机返程游客于第二天乘坐飞机从北京或天津返程）今日用餐早餐：√午餐：√晚餐：无今日住宿火车或飞机DAY 6北京/天津-家乡自由活动，根据返程交通时间提前送机场或车站！（因到京行程门票预约时间，游览路线会前后整天调整）。——具体行程及景点若有变更，以报名旅行社最后确认行程内容、航班及火车车次为准！ 今日用餐早餐：无午餐：无晚餐：无今日住宿无提示：（北京特产超市和天津食品街属于地方特色以上均不算做商店）（特别赠送项目和餐食，如不用不退费）；北京旅游由于毛主席纪念堂、故宫、升国旗仪式限流严格，且实行实名制预约，门票常年紧张，所报名北京旅游出行的游客请注意：您报名后，如果旅行社为您成功抢购到故宫门票，那行程不受任何影响；如果旅行社没有抢购到包括后续也没有为您补购到故宫门票，那行程中安排游玩故宫的时间段，您就需要去参观太庙，故宫门票由北京导游现退给您。（此段文字非常重要，长期有效请务必悉知！！！）行程中已备注清楚，报名前已经尽到提醒义务，我社不在受理因此产生的投诉，感谢大家对北京旅游社的工作的支持！备注：行程中所列路程均不改变，景点参观顺序和时间均为参考，具体行程根据实际交通状况和门票预约时间做相应调整，以到京后导游具体以具体行程安排为准，赠送项目和餐食，如不用不退费！自费提示：： 【奥运表演+鸟巢观光车+老北京堂会+神武门外观光车=优惠价格390元】 费用自理······服务标准······1、交通：出发地-北京/天津飞机或火车硬卧，北京落地空调旅游车（车型不定，确保一人一正座）2、住宿：全程指定入住环京位置连锁酒店双人标准间，如遇单人请自补房差或接受拼住。连锁酒店参考：环京连锁酒店（大兴机场航站楼附近）-如家，七天，格林、艺选、城市优选或同级。3、用餐：单飞4早4正、双飞4早4正 （正餐标均30元/人，10人/桌，8菜1汤或特色面食）。因北京堵车严重出发时间较早，早餐为宾馆打包面包简餐！4、门票：景区首道大门票。5、导游：当地资深持证地接导游服务。6、儿童：6周岁以下儿童费用：机票、餐费，车位费，导游服务费；不含火车票、床位费、门票费，如果产生费用须客人自己支付。6·· ······费用不含······ 1、出发地往返的机票航空公司临时增加的燃油附加费，团队机票为特价，出票后不得改签退票。航空保险，旅游意外险，建议客人报名时另行购买；2、景点内小门票景区内电瓶车、缆车等小交通费用不算自费项目，请根据个人需求付费使用；行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等；小童超过费用（1.2米以上）；3、由于不可抗拒原因而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）。4、常规旅游团已是团队优惠票价核算，老年证，学生证已无优惠。6周岁以下未成年人参团除含餐和车位、导服，其余一概自理；5、建议和持导游证、残疾证、离休证、军官证者以及港澳台、外籍人士参加豪华品质团。团队计划行程所含餐和景点，不用不退。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：出发地-北京/天津飞机或火车硬卧，北京落地空调旅游车（车型不定，确保一人一正座）2、住宿：全程入住环京地区，不限位置连锁酒店双人标准间，如遇单人请自补房差或接受拼住。酒店参考：环京地区连锁酒店-如家，速八，汉庭、格林或同级。3、用餐：双飞5早8正（正餐标均50元/人，10人/桌，早餐打包简餐矿泉水+面包）不含酒水、饮料，如人数不满十人一桌，则按实际餐标派菜。（全程餐不吃不退）4、门票：景区首道大门票。5、儿童：6周岁以下儿童费用：机票、餐费，车位费，导游服务费；如果产生其他费用须客人自己支付。6、导游：当地持证地接导游服务。 |
| **费用不包含** | 1、出发地往返的机票航空公司临时增加的燃油附加费，团队机票为特价，出票后不得改签退票。航空保险，旅游意外险，建议客人报名时另行购买；2、景点内小门票景区内电瓶车、缆车等小交通费用不算自费项目，请根据个人需求付费使用；行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等；小童超过费用（1.2米以上）3、由于不可抗拒原因而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）。4、常规旅游团已是团队优惠票价核算，老年证，学生证已无优惠。6周岁以下未成年人参团除含大交通和车位、导服，其余一概自理；5、建议和持导游证、残疾证、离休证、军官证者以及港澳台、外籍人士参加豪华品质团。团队计划行程所含餐和景点，不用不退。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 因天安门、纪念堂、故宫博物馆实名预约且限流原因，如遇预约不成功现退门票，其他人参观时无预约到门票者参观外景推荐去太庙和社稷坛，旅行社不承担责任，请出行务必携带身份证件。 |
| **温馨提示** | 提示：全程无商店（北京特产天津食品街属于地方特色以上均不算做商店）（特别赠送项目和餐食，如不用不退费） 北京旅游已经进入旺季，且受疫情影响由于故宫门票限流，所以出现票少人多的现象，而故宫实名制预约，需要提前提供名单，所以报名北京旅游出行的游客请注意：您报名后，如果旅行社为您成功抢购到故宫门票，那行程不受任何影响；如果旅行社没有抢购到包括后续也没有为您补购到故宫门票，那行程中安排游玩故宫的时间段，您就需要自由活动了，故宫门票由北京导游现退给您。（此段文字非常重要，长期有效请务必悉知！！！）望各组团社办事处在行程当中备注清楚，北京地接社不承担任何补偿，感谢大家对北京旅游社的工作的支持！ |
| **退改规则** | 一律不退 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 具体以实际行程为准尊敬的客人：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              |