**华东-臻享江南双飞6日（南京进出-2024年11月）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS1729667125Ei | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 上海市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★一价全包0自费，纯玩0购物（丝绸博物馆除外）兰州全陪导游带队保驾护航。★【赠送超值礼包价值790元】【价值150元/人船游苏州河】【价值320元/人宋城千古情演出+宋城乐园】【价值320元/人登金茂大厦88层+豪华黄浦江游船观二岸风光】★【活动特色】特别安排夜水乡周庄提灯走桥，水乡寻找心灵的安然！★【网红景点】网红夜周庄、日乌镇！白天的古朴，夜晚的柔美！两种不同体验！★【我不一样】超值赠送“文物之邦，鱼米之乡”之称——绍兴柯岩，追寻名人的足迹，领略江南小镇柔美风情，与鲁迅笔下的鲜活人物阿Q及祥林嫂等互动，让亲的旅途更添风趣和文化底蕴……★【舒适住宿】升级一晚豪华酒店（准五）、夜泊一晚周庄客栈、三晚高级酒店（准四）！★【用餐升级】早餐自助，正餐25元/人，杭州升级30元/人茶餐（品尝江南特色菜）！★【用车保障】空调旅游车，确保10%空座率，旅途更舒适！★【贴心服务】赠送每人每天1瓶矿泉水，孩子参团送卡通玩偶1个 | | | | |
| **产品介绍** | 南京、无锡、苏州、杭州、绍兴（柯岩、鉴湖、鲁镇）、上海送王牌双水乡周庄、乌镇+夜周庄提灯走桥（网红打卡） | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-南京飞机**  兰州乘飞机赴南京交通：飞机到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 南京 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **途 径：南京-无锡**  途 径：南京-无锡 享用早餐后自由活动，根据导游安排12:00 游览【秦淮河-夫子庙商业街】（自由活动约60分钟）：南京在历史上曾经十一次定都。六朝时代，夫子庙商业街地区已相当繁华。乌衣巷、朱雀街、桃叶渡等处，都是当时高门大族所居。在明代，夫子庙商业街作为国子监科举考场， 考生云集，因此这里集中了许多服务行业，有酒楼、茶馆、小吃，也应运而生。内秦淮河上“浆声灯影连十里，歌女花船戏浊波”、“画船萧鼓，昼夜不绝”，描写的就是当时秦淮河上的畸形繁华景象。漫步于古街市，沿途欣赏文德桥、乌衣巷、照壁、秦淮河等景点；您也可以在美食街自费品尝南京当地特色小吃；14:30 集合前往牛首山景区（约30分钟）15:00 参观中国佛教文化圣地之一【牛首山文化旅游区】：（游览时间约120分钟）步行上山或自东入口乘坐纯电动环保中巴车上山（20元/人自费，不限次数），游览【佛顶宫】【佛顶塔】【无忧广场】【牛头禅文化园】等，参观佛顶宫内部【禅境大观】【舍利大殿】【万佛廊】【舍利藏宫】其中【舍利藏宫】为佛祖【释迦摩尼佛顶骨舍利】长期供奉之处。舍利藏宫以暗色调为主，营造庄重、神秘的氛围。长廊长66米，根据六般若罗密的供养内涵布局，六般若罗密是指菩萨的六种行为，分别为持戒、布施、忍辱、精进、禅定、智慧。17:00 享用晚餐（价值25元/人）18:00 集合前往常州或“太湖明珠”— 无锡（约2.5小时），酒店办理入住；交通：大巴车到达城市：无锡 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 无锡 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **无锡-苏州-周庄**  07:00 早餐（酒店内自助早）07:30 集合前往鼋头渚景区（约30分钟）08:00 游览【鼋头渚+太湖游船】（游玩时间约120分钟）：鼋头渚风光，山清水秀，浑然天成，为太湖风景的精华所在。鼋渚春涛、走长春桥、包孕吴越等；【乘游船畅游太湖】：（视天气情况而定）欣赏湖光山色，饱览太湖之美，登三山仙岛，走会仙桥、“洞天福地”景区、大觉湾看烟波浩淼太湖，令人心旷神怡；10:00 集合前往“中国园林之城”— 苏州（约1.5小时）11:30 享用中餐（价值25元/人）13:00 【乘船游览苏州河】（游玩约60分钟）14:30 集合前往沧浪亭景区15:00 游览世界文化遗产，苏州四大名园之一【沧浪亭】（游玩时间约90分钟）：沧浪亭是宋代名园，从北宋庆历年间，到现在近千年历史了。它是苏州最古老的一所园林。她和狮子林、拙政园、留园，合称“苏州四大名园”。相比其他热门园林，这里人少清静，园内以假山景色取胜，复廊上精美的花窗也值得欣赏；16:30 集合前往江南水乡周庄17:30 游览江南水乡【周庄】（游玩约120分钟）：体验江南水乡风情，走双桥、看古镇风貌。晚游客自由自费品尝水乡当地特色小吃。赠送欣赏【周庄夜景】自由畅游夜水乡，洗去白天的喧嚣，感悟夜的宁静，小桥流水人家，古道西风瘦马，却言美的无暇。这就是周庄，一个千年古镇所孕育出的的美；【夜游周庄、提灯走桥】：夜游和白天是完全不同的感受。新旧交替恍然如入两座古镇，一个是昨日的班驳，一个是今日的绚烂。提上一盏花灯，走在古老的石拱桥上，徜徉在梦幻般的水乡中，宛如梦回前世今生（如遇大雨无法做活动，费用不减）。20:00 集合前往酒店，入住酒店；交通：大巴车到达城市：苏州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 周庄附近 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **周庄-乌镇-绍兴-杭州**  07:00 早餐（享用自助早餐）07:30 集合前往枕水人家乌镇；（约1.5小时）09:00 游览【乌镇东栅】（游玩时间约：90分钟）江南枕水人家。古风犹存的东、西、南、北四条老街呈“十”字交叉，构成双棋盘式河街平行、水陆相邻的古镇格局。这里的民居宅屋傍河而筑，街道两旁保存有大量明清建筑，辅以河上石桥，体现了小桥、流水、古宅的江南古镇风韵。游览茅盾故居、江南木雕刻陈列馆、蓝印花布作坊等景点。10:30 集合前往“人间天堂”— 杭州（约1.5小时）12:00 中餐品尝“龙井茶餐”，价值30元/人，【体验杭州当地人的慢生活】：品龙井茶，吃龙井茶餐，观龙井茶园。享受杭州本地居民的休闲生活；（备注：此餐厅内有购物场所，如需要请谨慎购买并索要发票）。14:00游览【杭州西湖】（游玩时间约120分钟）：西湖是一个历史悠久、世界知名的风景游览胜地，古迹遍布，山水秀丽，景色宜人。漫步西湖岸边，远观三潭印月、断桥，苏堤，花港观鱼（含红鱼池、御碑）。苏堤南起南屏山麓，北到栖霞岭下，全长近三公里，是北宋大诗人苏东坡任杭州知州时，疏浚西湖，利用挖出的葑泥构筑而成。后人为了纪念苏东坡治理西湖的功绩将她命名为苏堤。长堤卧波，连接了南山北山，给西湖增添了一道妩媚的风景线。花港观鱼：花港观鱼是由花、港、鱼为特色的风景点。温馨提醒：涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，单趟5元/人，往返10元/人，具体当天以景区安排为准，敬请谅解。17:00 游览【杭州宋城景区+宋城演出】（约2小时）21:30 集合前往酒店，办理入住；交通：大巴车到达城市：杭州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 杭州 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **杭州-上海**  07:00 早餐（享用自助早餐）08:00 参观【丝绸博物馆】（参观时间约90分钟）：主厅讲述的是一个关于中国丝绸的故事，主要讲述丝绸的起源和发展、丝绸的主要种类、丝绸之路及丝绸在古代社会生活中占得地位。是一家集丝绸文化为一体，大型综合性博物馆。博物馆环境优雅，建筑风格柔美飘逸，馆内桑园染草，小桥流水，让人们尽情领略大自然的风光。馆内还设有五个各具特色的丝绸商场、小卖部、茶室等附属设施，是娱乐休闲的好去处。（备注：此景点内有购物场所，如需要请谨慎购买并索要发票）。温馨提示：如遇杭州丝绸博物馆闭馆则改为桐乡锦绣天地桑蚕博览园参观，行程的游览先后顺序进行调整，但标准不变，谢谢亲们理解！10:00 集合前往有“文物之帮，鱼米之乡”之称的绍兴（车程约1小时）；11:30 享用中餐12:30 游览【柯岩+鉴湖+游船+鲁镇互动】（游玩时间约120分钟）：是以古越文化为内涵，融绍兴水乡风情、古采石遗景、山林生态于一体的风景名胜区，始于汉代，距今已有一千八百多年历史，至清代，有 “柯岩八景”之称，为越中名胜。【乘船游鉴湖】鉴湖是绍兴的“母亲湖”。【鲁镇景区】：为了还原鲁迅笔下的“鲁镇”而建的一个乡村小镇主题公园。在鲁镇内参观双面戏台广场，鲁家祠堂，当铺，越艺馆等等，可以和“啊Q，祥林嫂，孔乙己”合影留恋，也可参加一些游戏项目“街景表演、镇公所表演、免费和演员合影、也可以称重、压牌宝…14:30 集合前往“东方巴黎”— 上海17:30 游览【城隍庙】（自由活动约60分钟）主要参观豫园商业旅游区东西走向的一条景观通道。历史上曾以庙前大街为名，汇集了一批上海早年的钱庄、金店、银楼、酒肆、茶馆、戏楼、商行，一直是连接十六浦和城隍庙、豫园地区的人流走廊。曾是中国民间360行聚集的“上海老街”，再现几经失传的传统行业：钱币庄、红木摆设店、典当行、老式茶楼、旧时酒铺、绣庄等。自费品尝当地特色小吃；19:00 【登上海金茂88层+乘豪华游轮观外滩黄浦江两岸风光】（约2小时）22:00 集合前往酒店（约50分钟），办理入住；交通：大巴车到达城市：上海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 上海 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **上海-南京-兰州**  早餐后游览上海地标【外滩风光带】（游览时间约60分钟）它是上海的风景线游客必到之地，东临黄浦江，西面为哥特式、罗马式、巴洛克式、中西合璧式等52幢风格各异的大楼，被称为“万国建筑博览群”。逛【南京路步行街】（游览时间约60分钟）国内外著名的中华第一商业街、老上海十里洋场（与纽约的第五大道、巴黎的香榭丽舍大街、伦敦的牛津街、东京的银座齐名的世界超一流商业街，自由逛街购物，南京路步行街上的老字号美食是数不完的，泰康的零卖饼干、新雅的广式点心、燕云楼的片皮鸭、真老大房的熏鱼和鲜肉月饼、沈大成的糕点、邵万生的南货、第一食品公司等等一应俱全，很多店至今还是上海人自己办年货的必选。乘车赴南京、根据时间送机结束愉快旅程！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：兰州=南京往返飞机票2、旅游大巴：旅游期间当地空调旅游车3、酒店住宿：三晚高级酒店（准四），升级一晚准五酒店，夜泊一晚周庄附近民宿客栈或酒店（步行到周庄5-25分钟）,单人产生房差需补（460元/人）4、景点门票：行程内所列景点首道大门票。（景区小交通自理）5、用餐标准：含5早4正，早餐：自助早6、导游服务：当地优秀导游服务。 | | |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。4、按照儿童报名“旅游费用包含”内容以外的所有费用需自理。例如产生超高餐费、门票等需客人另付。5、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，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 丝绸博物馆 |  | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、机票证件：团体机票，航空公司不予退票、签转、更名及改期，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。出行时请带好有效证件（如身份证、护照等），2-12岁小孩带好户口本原件，12-16周岁以内小孩带好户口本原件和户籍证明；如因客人证件过期等个人因素，导致无法正常登机或无法入住酒店，一切后果由游客自负。2、脱团问题：全程不可脱团，如因特殊原因必须离团，必须向导游做事先书面说明，脱团过程中一切责任和费用由游客自行负责。游客临时自愿放弃游览、用餐、住宿等，费用一概不退。​3、健康状况：请客人确认并保证保证自身身体情况完全适宜参加本次旅行，对于孕妇、老人、孩子、患病游客旅行社不负特殊监护责任，如遇不适后果自负。4、不可抗力：如因人力不可抗拒因素导致交通或行程的延误或取消，旅行社不承担任何费用赔偿责任，所产生的费用由客人支付。 |
| **温馨提示** | 在水乡游览时请注意脚下安全，不要落水外滩、南京路自由活动时过马路请注意来往车辆，注意安全坐船游览时务必穿好救生衣，不要站起摇晃，以免穿不稳，身体不平衡落入水中。爬山过程中请不要边走边看，注意地面湿滑，即分散注意力，又易失足，故需看景时不要走路，走路时不看景救生衣穿法：1、将救生衣套在颈上，把两长方形浮力袋放置胸前，缚好颈带。2、将缚带向下收紧，再向后交叉。3、将缚带拉到前面穿过扣带环扎紧。4、穿好救生衣的式样。（左肩部有呼救哨一只）。 |
| **退改规则** | 全程不退不改 |
| **报名材料** | 本人身份证 |
| **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 |