**海南蓝色海岸双飞6日四钻版行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN17306846355X | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 海南省 |
| **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** | 22人精品团，畅游海南大牌景区，水、陆、空网红项目一步到位；蜈支洲岛尽情玩海，品鉴海南美食 |
| **产品介绍** | 精选酒店：三亚海边四钻酒店。精选景区：蜈支洲岛5A、热带天堂森林公园4A、南山文化苑5A、玫瑰谷、  赠送“直升机低空观光”、赠送亚特兰蒂斯水世界/水族馆（2选1）、游艇出海（游艇趴）。美味餐食：品尝本土特色美食，疍家海鲜火锅、社会小炒、文昌鸡宴。贴心赠送：全程品牌矿泉水、旅行社责任险（保额20万元/人）。品质保障：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务；单接无拼车；海南地接指定高一级GPS安全监控系统空调旅游巴士。接待承诺: ①不增加行程外购物店（景购和免税店不属于购物店范畴）；②不更换景点、不压缩游览时间。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州 >>> 三亚凤凰机场**乘机抵达“国际旅游岛”，接机员已提前在此恭候您到来，随后前往下榻酒店，沿途您可欣赏到椰城-三亚美丽的景色 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **三亚一地**享用丰盛的自助早餐。 坐上巴士，开启“网红岛”一整天的惬意之旅！◎ 前往【蜈支洲岛/不少于4小时,含上下岛时间】：冯小刚贺岁喜剧《私人订制》外景拍摄地，被称为“中国的马尔代夫”！座落于三亚市北部的海棠湾内，这里沙滩、阳光、碧水，绿树构成一幅美丽的滨海风光，其海岸线蜿蜒绵长，零污染的海水清澈见底，能见度达27米！在这里您可以体验与大海同步呼吸，感受私人定制的看海时间。这里也是海上娱乐的天堂，您可以潜入海底感受色彩缤纷的海底世界，观赏形态各异的珊瑚，马鲛鱼，石斑鱼，海胆，海参，对虾，夜光螺及五颜六色的热带鱼；◎ 国家4A级景区【亚龙湾热带天堂森林公园/不少于120分钟】，依山旁海，独占山海林热带雨林景观，拥有无敌海景玻璃栈道，可远眺“天下第一湾”漫步其中，零距离贴近大自然，感受天海人相融的奇妙境界。漫步天然绿色氧吧，让您倍感舒畅，沉醉其中。◎ 行程结束后，让时光慢下来，感受热带滨海城市的魅力。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 三亚· |
| **D3** |
| **行程详情** | **三亚一地**◎ 酒店用早餐◎ 游览以“美丽·浪漫·爱”为主题的【亚龙湾国际玫瑰谷/不少于90分钟】（不含电瓶车）徜徉在玫瑰花海之中，与花儿们合影，留下人生最美、最芬芳的记忆；◎ 前往亚特兰蒂斯-开启玩水模式（水族馆/水世界（2选1）），参观【失落的空间水族馆】，萌娃和父母一同揭开千年之谜—消失在深海中的亚特兰蒂斯古城。探访超过86,000只海洋动物（包括鲨鱼、鳐鱼和其它特色海洋生物）的家园。和270种观赏性海洋动物亲密接触，在十大美丽房间中遇见最令人惊异、且最色彩斑斓的水下生物组合，还可以与水族馆的动物专家们一起揭晓海底深处的奥秘，亲自了解鱼类医院及其他海洋动物的趣闻；狂欢水无止趣无尽的水上乐园【亚特兰蒂斯水世界】体多项刺激玩水项目，①海神塔：海神之跃（85米高约6层楼高，近乎垂直3秒入水，刺激好玩）|放手一搏 | 章鱼竞速 | 鲨鱼穿越；②公主塔：骇浪骑士 | 飓风之眼 | 霹雳风暴 | 霹雳炫风|怒海过山车 | 海洋帝国/嬉水童趣 | 极速漂流何 | 冲浪少年 | 热带风暴等，水世界全年开放，为全家老小带来无穷乐趣及难忘回忆。水世界系按照国际领先标准建造而成。体验反重力水滑梯项目，感受惊喜刺激；或探索园区湍急的水道和神秘的水下河流隧道。此外，您亦可在“热带风暴”和“冲浪少年”两处玩儿极速冲浪。对于亚特兰蒂斯的小小客人及父母而言，“嬉水童趣”无疑是个好去处。那里的翻斗（容量1,600加仑）会在您意想不到的时刻将水倾盆倒下，让所有人顿时乐翻天！备注：（1）70 周岁（含）以上的长者（须出示身份证）；（2）儿童与长者需至少 1 名 18-69 岁成人陪同入园（按照 1 名成年人最多监护 2 名儿童或长者的比例）。 注：“水世界”门票需提前预定，因游客自身原因临时取消费用不退。 温馨提示：园区内的浴巾是收费的，建议自带浴巾（园区内收费 30 元/条消毒浴巾）；2、更衣柜为有偿使用价格为小柜子 30 元/个，大 柜子 50 元一个；◎ 体验一段令人兴奋的空中旅程【直升机观光体验/1分钟，赠送】，360°无死角的直升机低空观光体验，感受不一样的三亚视角，打破常规观光方式，换个视角体验高空美景，享受上帝视角的辽阔视野，俯瞰海岸美景，与直升机合影，拍炫爆朋友圈的高级美图大片；备注：以上项目为赠送项目，如天气客观因素或客人自身原因不能参加，费用不退：◎ 晚上自行游览美丽三亚滨海夜景...... |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚 |
| **D4** |
| **行程详情** | **三亚一地**酒店用早餐◎ 随后游览国家5A级景区——【南山佛教文化苑/不少于120分钟】参观世界第一的南海观音圣像，在这片佛教圣地、梵天净土中找回返璞归真、回归自然的亲身感觉；◎ 随后前往赠送项目【游船出海】项目说明：1、全程资深船长，水手，手把手授课，为学员保驾护航，确保学员的人身安全；2、船只及船上人员保险费用；3、救生衣及船上饮品（矿泉水，水果，饮料）；4、金钥匙品牌服务全程跟踪；5、无限刺激，全程紧密互动，抛弃无聊，让行程流连忘返；6、探秘海底世界，远海一对一深海潜水体验；7、摩托艇体验；8、提供鱼竿鱼饵，海钓（所赠深潜含教练一对一服务+潜水服+氧气瓶，不含：水下拍照300元不等、一次性咬嘴50元、全面镜150元等自费项目）注意事项： 1、1.2米以下儿童价，1.2米（含）以上儿童同成人价； 2、限制登船人群：70岁以上老人、患有心脏病、高血压、脑血栓、中风等易复发疾病者、严重晕船者、孕妇及6个月以下婴儿；腿脚不便者（如乘坐轮椅、拄拐杖等） 3、若因天气原因或不可抗力因素及个人原因无法参与体验，不予折算现金退费或更换其他项目，敬请谅解！ 4、个人自备：泳衣、泳镜、毛巾、太阳镜、遮阳伞，防晒霜、晕船药等物品。◎ 行程结束后自由活动，在这里您可感受到夜幕下的魅力三亚。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚 |
| **D5** |
| **行程详情** | **三亚一地**◎ 睡到自然醒，酒店享用丰盛的早餐；继续为自己安排丰富多彩的一天；◎ 可以早起去海边看日出、嬉水、吹海风、吃椰子······享受与碧蓝的大海亲密接触的每一刻，夜晚去探访街头美食，伴随着美丽的夜景，吃着美味的海鲜，清爽可口的清补凉、炒冰、鸡屎藤粑仔等小吃，体会地道的小岛风情······ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚 |
| **D6** |
| **行程详情** | **三亚 >>> 三亚凤凰机场>>>兰州**睡到自然醒，酒店享用丰盛的自助早餐后，自由活动；或根据航班时间前往三亚凤凰机场，结束本次愉快的“国际旅游岛”之行。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 旅游交通 海南当地空调VIP旅游车，保证每人一正座（海南正规26座以下的车型均无行李箱）。住宿标准 全程入住三亚海边四钻酒店景点门票 报价包含景点首道门票（不含景区内设自费项目，另有约定除外）。保险服务 旅行社责任险（保额20万元/人）。用餐标准 全程含3正5早，早餐:酒店围桌或自助早；正餐:围桌 30元/正(含疍家海鲜火锅、社会小炒、文昌鸡宴)旅游购物 购物随客意（部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为）。导游服务 持证专业优秀导游讲解服务。散客产品不足8人，安排司机兼导游儿童费用 儿童报价只含餐（不含早餐）、车，不含门票和床位，如小孩超高，需另增加门票费用。 |
| **费用不包含** | 除费用包含外所产生的一切费用 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 千古情表演 |  | 60 分钟 | ¥ 300.00 |
| 红色娘子军表演 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 夜游三亚湾 |  | 60 分钟 | ¥ 200.00 |
| 天堂森林公园玻璃栈道 |  |  | ¥ 98.00 |
| 潜水 |  |  | ¥ 480.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、海南酒店标准可能会比内地偏低，敬请谅解；如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，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）；酒店退房时间为中午12:00时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。2、由于海南海岛特点，为保障游客旅游体验，行程游览会视天气、车程、游客密集情况对景区游览顺序进行调整，但绝不压缩各景区游览时间。3、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。4、①我社承诺“绝不增加行程外购物店”；②在法律允许范围内，最终解释权归海南地接旅行社所有。5、折扣机票，不可退票、改签，请成人（16周岁以上）带好有效证件（身份证），儿童请带好户口本；航班抵达前24小时以内取消合同的客人需收车位费220元/人。6、自费娱乐项目：千古情表演300元/人、红色娘子军表演260元/人，夜游三亚湾200元/人起、天堂森林公园玻璃栈道98元/人、 潜水480元/人起及景区内交通工具。(以上为海南其它精彩景点，非夜间自费娱乐项目价格参考，实际执行价格以运营商公布为准。7、海南用餐口味较清淡，且普通团队餐厅菜式比较雷同，建议旅游者可自带些咸菜或辣椒酱等佐餐。8、全程不指定购物和随意增加自费项目，如需购物或参加另行付费的旅游项目须双方协商一致，同时在当地补签自愿去购物店和参加另行付费旅游项目的相关合同，购物随客意，敬请理性消费，并索要小票。9、部份景区内设的购物商店，属于景区自行商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，旅行社不承担相关责任，游客可自主选择。10、因报价已提供综合优惠，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。11、蜈支洲岛景区因集中上岛游客较多，团队上岛可能会造成排队等候时间过长；蜈支洲岛景区规定60岁以上及行动不便游客（包括孕妇） 需填写景区的免责声明方可登船上岛；70周岁以上老年人出于安全考虑，景区不予安排上岛参观（我社按团队采购成本价格予以退费）。12、请如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在海南当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填填写，归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请在海南当地解决，如旅游期间在当地解决不了，应在当地备案。温馨提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。13、因本线路较为特色，如当日参团人数不足8人，我社为您提供选择方案：免费升级相关同类产品（不低于原线路成本价值）；如有异议，请慎重选择！敬请理解，非常感谢。 |
| **保险信息** | 已含旅行社责任险，个人旅游意外险请自行购买 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |