**海南-海南一号三亚双飞8日游行程单**

海南-海南一号三亚双飞8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 20241221 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 海南省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 住宿：三亚连住品质酒店7晚景点：5A蜈支洲岛 5A南山佛教文化苑 5A亚龙湾天堂森林公园 5A天涯海角 3A玫瑰谷（含电瓶车）奢赠凤凰岭奇幻森林表演秀奢赠豪华游艇出海一日游 全程6个正餐，餐标40元/正餐，文昌鸡宴｜海南本帮菜｜海鲜风味餐 森林自助餐｜百姓私房菜｜南山素斋参考酒店：河泉海景｜御枫海景承诺：16人以上承诺派全陪 |
| **产品介绍** | 住宿：三亚连住品质酒店7晚景点：5A蜈支洲岛  5A南山佛教文化苑  5A亚龙湾天堂森林公园  5A天涯海角  3A玫瑰谷（含电瓶车）奢赠凤凰岭奇幻森林表演秀奢赠豪华游艇出海一日游   全程6个正餐，餐标40元/正餐，文昌鸡宴｜海南本帮菜｜海鲜风味餐   森林自助餐｜百姓私房菜｜南山素斋参考酒店：河泉海景｜御枫海景承诺：16人以上承诺派全陪 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州飞三亚**一站式度假方式，连住同一个酒店（住宿标准不同,但同一辆车旅游）—版本和酒店不同，价格不同！！A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房请报名时，确定好那个版本酒店，因以上酒店涉及到包房，一旦确认后取消或变更，房间有大损失！交通：飞机到达城市：海南省 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D2** |
| **行程详情** | **蜈支洲岛-篝火晚会**◆ 早餐后：今天愉快旅行开始了。◆【亚龙湾热带天堂森林公园】约40分钟车程，游览葛尤、舒琪主演的《非诚勿扰2》拍摄地、海天仙境、热带天堂是上帝遗落在凡间的天堂，一览亚龙湾美丽海岸线（不少于150分钟，含用餐时间）。◆ 午餐：景区餐厅内享用—舌尖上海南【流云­轩养生自助餐】。◆【亚龙湾沙滩】约15分钟车程，游览天下第一湾（不少于120分钟）。疯狂的玩海—潜水等娱乐（娱乐费用自理）；沙滩活动。◆ 晚餐：约20分钟车程，品尝最民间的风味美食—【社会小炒】，满足您的舌尖！◆ 赠送夜生活：前往【凤凰岭奇幻森林表演秀（含索道）】（游览时间约90分钟）新晋三亚网红夜游地，现代科技与大自然完美的结合在一起，开启大型森林实景沉浸式互动光影体验秀的奇幻之旅；交通：大巴车景点：亚龙湾热带天堂森林公园到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：流云轩养生自助餐 晚餐：晚餐社会小炒  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D3** |
| **行程详情** | **三亚**◆ 早餐后：今天愉快旅行开始了。◆【亚龙湾玫瑰谷-赠送电瓶车+玫瑰礼品一份】以"玫瑰之约，浪漫三亚"为主题，以五彩缤纷的玫瑰花为载体，集玫瑰种植、玫瑰文化展示、旅游休闲度假于一体的亚洲规模最大的玫瑰谷（不少于90分钟）。◆【蜈支洲岛—含往返过渡船费】（整个下午）约25分钟车程，乘船登上中国的马尔代夫情人岛。◆ 晚餐：品传奇美食—被誉为海南国宴之称的【海鲜风味餐】。◆ 夜生活：特意留下今天晚上给游客自由活动………交通：大巴车景点：蜈支洲岛到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：文昌鸡宴 晚餐：品传奇美食—海鲜风味  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D4** |
| **行程详情** | **三亚一地**早餐后：今天愉快旅行开始了。◆【南山文化旅游区】约45分钟车程，5A级景区，沿途参观天竺圣迹-尼波尔馆，参拜世界上最神圣的佛祖35岁成道像，然后膜拜世界之最的108米高海上观音圣像，沐浴南海仙风（不少于160分钟，含用餐时间）。◆ 午餐：舌尖上海南【景区餐厅内享用-南山自助素斋】或【私房小炒菜】。◆【天涯海角】约25分钟车程，游览国家4A级景区、热带海滨公园，海天一色，烟波浩翰（不少于150分钟）。◆ 晚餐：约30分钟车程，百姓厨房私房菜馆，为你量身精炒【私房小炒菜】。◆ 夜生活：特意留下今天晚上给游客自由活动………交通：大巴车景点：南山文化苑到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：南山素斋或私房小炒菜 晚餐：私房小炒菜  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D5** |
| **行程详情** | **三亚一地**赠送价值138元游艇出海一日游（赠送项目不参加不退费）注：航班时间在19点以后方可参与！时间表： 7:30接三亚→8：00接大东海酒店→8:30到达游艇码头→9:00领队讲解→9:40游艇出海→10:40到达一级珊瑚保护区东岛→13-14：00午餐→15:30返航→16:00送回酒店 航线：游艇观光三亚港-凤凰岛-小青州-龙王庙海域大东海-东西岛，海域-情人湾-三亚角项目包含：深潜+浮潜，全程领队，专业潜水教练,香蕉船、皮划艇、独木舟.海上蹦蹦床，海上跷跷板，海上魔毯，冲浪、海上风火轮✔海钓🎣小型歌舞演艺/竞猜互动卡拉OK等等、午餐一楼简餐 .热带水果、啤酒饮料畅饮。需要准备：泳衣 毛巾 防晒霜 拖鞋 ，记得吃早餐哦项目不含：1.激情摩托艇100(另付费)2.一次性咬嘴60元或者全面镜160 （潜水必须购买）3.潜水水下相片300/500元（自愿）4.提前返航快艇费200（返程车费自理）行程结束后送回酒店！交通：大巴车景点：赠送价值138元游艇出海一日游到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：游艇简餐 晚餐：X  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D6** |
| **行程详情** | **三亚一地自由活动**◎睡到自然醒享受美味自助早餐后；全天自由活动，随心所欲—把自己交给三亚，想怎么玩就怎么玩!!!尽情享受沙滩，阳光，海水…让您的脚步停留在眼前的这片海…（不含正餐，不含车，不含导游，自由活动期间务必注意自身安全）。◎赠送【个性旅拍，需自行前往】：免费赠送30-60分钟的拍摄时间和五张电子版照片，拍摄地点主要在三亚湾旅拍基地（备选：入住酒店附近的沙滩），至少提前2天预约时间交通：自理景点：◎赠送【个性旅拍，需自行前往】到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D7** |
| **行程详情** | **三亚自由活动**早餐后，自由活动。交通：步行景点：无到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | A版：品质酒店—三亚河泉海景酒店.园景房(大东海店) （备选：芙蓉园(现更名：御枫)海景酒店-园景房、三亚芒果海景酒店-园景房、正扬国际、夏威夷酒店、夏日海岸、三亚容锦酒店园景房、三亚雅布伦酒店、三亚凯丰、盛德双鑫酒店、顺龙养生苑、绿地康养居、梧桐墅或同级） |
| **D8** |
| **行程详情** | **三亚-兰州**早餐后：根据航班时间(中午12点钟退房)自由安排活动 ,按照约定时间，酒店集中，送三亚/出发地航班，结束愉快旅程！在海南旅游过程中，旅行社不允许游客在没有保障自身安全的前提下擅自下海游泳，否则安全自负。交通：飞机景点：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 购物自费1、部份景区和餐厅设的购物商店，属于景区商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，旅行社不承担相关责任。2、因自然不可抗力或修路/堵车等因素导致无法前往行程景点游览，地接社有可能会调整景点游览顺序，保证游览时间不变或地接社会协商调整至相同类型/价格的景点或退费。旅游交通 海南地接指定委派空调旅游用车，确保每一游客一个正座。机场至酒店往返接送车,不需要等待。备注：一、26座以下车型均无行李箱；二、航班抵达前24小时以内取消合同的客人需收车位费和酒店损失费用。 三、4人以下用5座小车（含司机）。（不能指定车座，保证每人正座，由我社安排）。用餐标准 早餐/七早：中西式自助早餐（酒店含早，不用不退）。正餐/六正：平均餐标40元/正，文昌鸡宴、天堂养生自助餐、南山素食、社会小炒、海鲜风味餐；导游服务 中文导游服务，公司已发放导游基础服务费。全程导游陪同客人游览。（8人以下司机兼导游）门 票 含景点大门票；不含景区内电瓶车、不含园中园小门票；赠送的项目为促销辅助品，不去不存在退款。儿童费用 12岁以下儿童只含车位费、半正餐费；如儿童超高产出费用（早餐、半正餐以及门票超高自理），其他均不含在海南产生费用自理！友情提示：小孩如果超高，在海南现买门票和早餐价格比较高，请游客周知，建议出团前预定。 其 他 已含三亚调节基金，海南旅行社责任险（建议客人购买旅游意外险）退费标准 因不可抗拒因素造成无法参观的景区可退费（如自愿放弃不退） 注：其他景点或赠送项目不存在退费 蜈支洲70元/人 天堂森林公园：50元/人 南山：50元/人 |
| **费用不包含** | 购物自费1、部份景区和餐厅设的购物商店，属于景区商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，旅行社不承担相关责任。2、因自然不可抗力或修路/堵车等因素导致无法前往行程景点游览，地接社有可能会调整景点游览顺序，保证游览时间不变或地接社会协商调整至相同类型/价格的景点或退费。旅游交通 海南地接指定委派空调旅游用车，确保每一游客一个正座。机场至酒店往返接送车,不需要等待。备注：一、26座以下车型均无行李箱；二、航班抵达前24小时以内取消合同的客人需收车位费和酒店损失费用。 三、4人以下用5座小车（含司机）。（不能指定车座，保证每人正座，由我社安排）。用餐标准 早餐/七早：中西式自助早餐（酒店含早，不用不退）。正餐/六正：平均餐标40元/正，文昌鸡宴、天堂养生自助餐、南山素食、社会小炒、海鲜风味餐；导游服务 中文导游服务，公司已发放导游基础服务费。全程导游陪同客人游览。（8人以下司机兼导游）门 票 含景点大门票；不含景区内电瓶车、不含园中园小门票；赠送的项目为促销辅助品，不去不存在退款。儿童费用 12岁以下儿童只含车位费、半正餐费；如儿童超高产出费用（早餐、半正餐以及门票超高自理），其他均不含在海南产生费用自理！友情提示：小孩如果超高，在海南现买门票和早餐价格比较高，请游客周知，建议出团前预定。 其 他 已含三亚调节基金，海南旅行社责任险（建议客人购买旅游意外险）退费标准 因不可抗拒因素造成无法参观的景区可退费（如自愿放弃不退） 注：其他景点或赠送项目不存在退费 蜈支洲70元/人 天堂森林公园：50元/人 南山：50元/人 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 报名须知 1、游客因自身原因需中途离团，须与地接接团导游签署书面《离团申请书》，并传真给报名组团社确认回传给地接社，经地接社确认后方可离团，离团后所有的安全责任客人自负。（注：若客人在未提出离团申请情况下私自离团，地接社有权向客人报名的组团社说明情况，双方同意解除旅游合同，离团后所有的安全责任客人自负）；2、如遇天气、景区政策性调整及政府会议接待等原因不能正常游览的景点和餐宿，导游可与客人协商调整行程或旅行社按成本退还给游客；因人力不可抗拒造成的行程延误或变更增加的费用由客人自理，减少的费用旅行社退还。3、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，注意人身和财物安全，贵重物品可寄存在酒店前台保险柜。4、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；该景区规定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，景区不予接待（我社按团队按退费标准价格予以退费）；5、地接安排以及意见反馈：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。请游客务必如实填写《游客意见反馈表》，恕不受理因虚填或不填意见反馈表后的相关投诉。 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |