**广东——【潮汕风情】惠州、巽寮湾、潮汕双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GD1735522412Nc | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 广东省-惠州市-揭阳市-巽寮湾 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 去程：参考车次：K132，13:51/05:41返程：参考车次 K1312 次，18:47/07:22 | | | | |
| **产品亮点** | 尊享服务每一项细节， 都是为了让旅途更加舒适美好◎ 行程中每人每天配备一瓶矿泉水；◎ 全程温馨提示，让你的旅行无忧。◎ 特别升级当地特色餐 (海鲜大盆菜、点心宴、牛肉火锅宴、潮汕风味餐、客家风味宴)◎ 住宿升级：全程经济型高档酒店 (巽寮湾1 晚升级住一线海边酒店海景房） | | | | |
| **产品介绍** | 精华景点我们精心安排的每一个景点， 都是您广东之行不可缺少的地方：【天后宫】探访百年古寺，感受惠州的妈祖文化。【广济桥】潮汕地区著名文物旅游胜地，中国四大古桥之一。【开元寺】为粤东地区第一古刹，有“百万人家福地，三千世界丛林”之美誉。【南澳岛】：处于闽、粤、台三地交界海面，距西太平洋国际主航线仅 7 海里， 素有“粤东屏障 闽粤咽喉”之称。【巽寮湾】海滩上软细洁白的海沙含沙量高达 99%，有“天赐白沙堤”美誉是粤东数百公里中海水最洁净的海湾之一。【韩文公祠】国家 4A 级景区 韩文公祠是中国现存最早纪念唐代文学家韩愈的祠庙。【 潮 州古城】是广东省第一批获得“国家历史文化名城”荣誉称号的两座城市之一,是中国优秀旅游城市 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1行程兰州—惠州餐无住宿火车上兰州乘火车前往广东省惠州市，火车上不含餐。（参考车次：K132，13:51/05:41）D2行程火车上餐无住宿火车上火车上欣赏祖国大好河山。D3行程惠州—巽寮湾—双月湾餐中晚住宿巽寮湾导游早上火车站接团后，乘车前往【巽寮湾】：巽寮滨海旅游度假区滨海旅游资源得天独厚。素以“石奇美、水 奇清、沙奇白”而著称， 被赐予“动物石景公园”、“绿色翡翠” 、“天赐白金堤” 、“东方夏威夷”等多种 美誉。度假区内的海水水质和大气质量均为国家一级 (类) 标准。依山傍海分布着七山八湾十八景。海岸线迂 回曲折， 海底平坦坚实， 海沙洁白晶莹， 海水清澈蔚蓝，海礁千姿百态，与岸上的山石奇景交相辉映，形成秀美宜人的亚热带海滨沙滩风光， 令人叹为观止、流连忘返。前往参观【磨子石公园】（游览时间30分钟），磨子石是巽寮天作地造一座大型的石磨，两块重达百吨的巨石相叠而成，旁边有各种各样形态奇特的石群，象满地米、石一样，有鬼斧神工之妙， 是巽寮石景观的典型代表。后前往【双月湾观景台】（车程约30分钟， 步行上山约30分钟，可换乘上山巴士往返20元/人自理）从花果山往下看就可看到美丽的双月湾。双月湾由大亚湾和红海湾畔相邻的两个半月形海湾组成。两条沙垅直奔大星山，如蛟龙出海似双龙 戏珠，有静有动，十分壮丽。大亚湾畔的半月湾，微风细浪，阿娜多姿。红海湾畔的半月湾，波涛汹涌、气势磅薄。这里三面环海，风景如画。洁白的沙滩，黛绿的林带，碧蓝的大海，多姿的礁石， 迷人的小岛，穿梭的渔舟，构成了动静交融的南海渔港风光。午餐品尝点心宴。前往新建造的【天后宫岭南民俗文化街】，参观广东最大的天后宫，受着妈祖天后的福佑，集灵气、人气、财气于一身，具有独一无二的独特魅力。前往沙滩跟随渔民一起参加【出海捕鱼】尽情享受海上作业的乐趣。可以随渔民一同撒网、收网、享受海上惬意的风光。所捕的海鲜全归客人（如遇风雨或禁渔检查，此项目自行停止）。后前往酒店办理入住手续。自由沙滩上活动。晚餐品尝海鲜大盆菜D4行程巽寮湾—潮州餐早中住宿潮州早餐后乘车前往潮州（车程约4小时，）午餐前往品尝【潮汕牛肉火锅】。后前往游览当年唐宋八大家之首、“一代文宗”、被潮人尊称为“吾潮导师”我国现存的历史最久远、保存最完整的纪念唐代大文学家韩愈的【韩文公祠】（周一闭馆）苏轼为撰 《潮州昌黎伯韩文公庙碑》。景区内主要有：韩文公祠、侍郎阁、允元亭、天南碑胜、石牌坊（由胡耀邦总书记题匾）。后前往游览【潮州古城】（不含古城电瓶车，可自理往返20元/人）这里的众多历史建筑与市井生活 融为一体。你可以去牌坊街走走尝尝传统美食，也可以去开元寺、许驸马府欣赏古建筑。漫步韩江边上看看古城墙，领略这座古城的独有魅力。【牌坊街】位于潮州老城区内，沿街保留有众多骑楼建筑，街上立有众多牌坊， 诉说了历史上众多潮州英杰的丰功伟绩，每一座牌坊背后都有一个故事，耐人寻味。 当然，街上众多的潮州美食更是不容错过，潮州手打牛肉丸、蚝煎，广东甜茶，芋泥饼等都非常具有特色，佛手老香黄、黄皮豉和老药桔“潮州三宝”。前往游览【广济桥】 (不含上桥费) 广济桥也叫湘子桥，历史悠久，是我国的四大古桥之一。广济桥位于韩江之上，设计非常独特。两边是石墩，还有精美的亭台楼阁，中间则是 18 座古浮桥相连，在浮桥上走一走， 感觉十分奇妙。每天傍晚为了让货船通过，浮桥还会收起来，可以看看“过河拆桥”的景象。后前往【开元寺】唐玄宗开元盛世年间的连号“开元”命名的寺庙。在建寺之初， 开元寺在当地便有着颇高的地位， 经宋、元、明、清的不断修缮，如今的开元寺依然保留有唐朝时期的主要布局 ，又融合了各朝各代的建筑艺术，琉瓦彩甍丹墙，蔚为壮观。漫步其中，香火缭绕，前来礼佛祈福的信众络绎不绝。晚餐古城自理品尝潮汕美食。 D5行程潮州—南澳岛—汕头餐早中住宿汕头酒店早餐后，车赴广东最美的海岛——【南澳岛】（车程约1.5小时）。途径【南澳大桥】车辆行驶在南澳大桥，线路全长11.08千米，桥梁部分全长9.342千米，主塔总高度69.415米，全桥共48根斜拉索，南澳大桥建成后，作为广东省唯一海岛县的南澳与陆路交通网相连，彻底摆脱陆岛交通完全依靠轮渡的历史。后打卡网红灯塔——【启航广场灯塔】，渡口新建成的这座灯塔， 塔身红艳醒目，背景就是让天堑变通途的南澳大桥，已成为抵岛打卡第一点。这里可以观赏南澳大桥最佳位置，耀眼的红色灯塔最醒目，背景就是让天堑变通途的南澳大桥。这里经常有海鸟翱翔，很值得停车驻足欣赏一番！外观【风车山】风从遥远的太平洋不断吹来，一头扎进这山头的风车阵，长长的扇叶，像伸向天庭的翅膀，振翅欲飞，山顶风光更是另一番景象，远远望去，风车就像镶在一条随风飘动的玉带上，甚是壮观。前往游览【青澳湾】被海内外游客誉为“东方夏威夷”， 是粤东著名的旅游度假胜地，尤其是那里的天然海水浴场，更是得天独厚，滩平阔，沙细白，水清碧，无淤泥，无污染，无骇浪，较之“夏威夷”有过之而无不及。【北回归线标志塔】南澳北回归线标志塔“自然之门”，位于汕头市南澳县青澳湾的北回归线广场，是迄今我国建成的11座北回归线标志塔之一，处于北回归线与我国大陆东岸的交点处。在广东唯一的海岛县南澳县上，也是唯一一座位于海岛上的北回归线标志塔。“自然之门”北回归线标志塔，位于南澳岛沙滩上，由CIID常务理事——郑少文总设计师主刀设计。每年夏至正午，当太阳直射北回归线时，日影将穿过“自然之门”上方圆球中心圆管，投射地台中央，达到“立杆不见影”的效果。晚餐后入住酒店。后前往【汕头小公园】（车程约 1.5 小时），位于汕头市老市区的商业和文化中心，是汕头老城的核心地域和文化标志。是汕头开埠区的核心地标，大陆最大规模民国建筑群，成为关注热点。参观百载商埠【小公园骑楼建筑】:湖南卫视华人春晚之分会场，后前往老汕头中心地带【八角亭】， 步行进入小公园亭游览区，欣赏新建的亭楼，体验一段历史，周边还有【南生百货】，参观主席打卡【汕头开埠馆】。晚餐后入住酒店。D6行程汕头—惠州 餐早中住宿惠州早餐后，前往【礐石风景区】（不含上山索道，单程 25 元/人、双程 40 元/人，自理），它是广东省第一批省级风景名胜区，潮汕地区首批国家 4A 级旅游区，汕头八景之首。礐石风景区位于汕头海湾南面，由沿海台地和 43 座山峰组成，具有海、山、石、洞和人文景观等综合特色；后前往游览【潮汕历史文博览中心】主楼融入潮汕元素，十分具有特色，华丽呈现出形似潮汕民居的建筑立面。站在主楼前的亲水平台，远观主楼造型似延绵的山脊，似出海巨轮的船头，似潮汕民居五行山墙，又似大鹏展翅。中心以“潮都重器”为名，是一座集文化、展示、休闲、旅游等多种功能为一体、全方位体现和展示“大潮汕”文化的大型博物馆。馆内设置汕头美术馆、潮汕华侨博物馆、潮汕非物质文化遗产展示馆和汕头市城市规划展览馆等 4 个公益性展馆。午餐后，乘车前往惠州（车程约4.5小时），晚餐后入住酒店。D7行程惠州—火车站——兰州餐早中住宿火车上早餐后，前往游览被誉为“苎萝西子”【惠州西湖】，以山水风光、人文景观为主体的国家重点风景名胜区，也是国家“AAAA 级旅游区”。游览：苏堤（西湖八景之一，平堤相思拂水，两岸杨柳舞风，宛若一条绿色丝带飘于湖中）。远眺:泗洲塔（有 400 多年的历史，是惠州的标志性建筑，苏东坡留有“一更山吐月，玉塔卧微澜”诗句）、苏东坡纪念馆（观看反映东坡生平的图、文、照片和实物，显示当年苏东坡在惠州生活的踪迹，同时也参观苏东坡的侍妾王朝云墓、六如亭）、九曲桥（移步换景，可远眺白鹭洲——“小鸟天堂”，是广东省难得一见的城市自然景观等）、点翠洲（西湖岛景一胜，由于洲渚古树苍翠，亭馆红墙绿瓦，朱红圆柱，挺拔屹立，四面碧波千顷， 人称&quot;留丹点翠&quot;，风景幽静宜人）。接着可参观【丰渚园】，丰渚园三面环水，营造富有文化内涵、充满诗情画意的岭南古典式园林。前往参观游览【惠州水东街】基本保持原有街道及建筑肌理，一楼一顶的临街骑楼构造、西式风格的屋顶壁面都在告诉人们这里曾是繁华商业中心区。沿街随处可见传统的商铺，杂货店、香烛行、中药店、婚嫁用品店……各式各样的老店铺充满着浓厚的生活气息。后前往火车站，乘坐火车返回温馨家园。参考车次 K1312 次，18:47/07:22。D8行程火车上餐无火车欣赏祖国大好河山。D9行程兰州餐无抵达兰州，回到温馨的家。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返火车硬卧（不保证铺位）1、住宿标准：当地商务型酒店，(升级 1 晚巽寮湾一线海边酒店海景房）2、用餐标准4早餐/6正餐 (升级潮汕牛肉火锅、海鲜大盆菜，点心宴、潮汕风味餐、客家风味宴) 早餐为酒店含早；正餐八菜一汤，常规餐标30元/人，团餐十人一桌，人数不足十人，数量相应减少； 所有用餐不吃费用不退3、用车标准：使用车辆为正规、合法旅游运营资质空调车辆，确保一人一正座。4、门票标准：行程所列景点大门票。5、服务标准：行程中所安排导游为持有国家导游资格证，从业经验的优秀人员。6、安全标准：旅行社为游客购买旅游责任险保险，旅游意外伤害险.7、特别注意事项：行程在不减少的情况下地接社有权调整行程前后顺序。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 18 岁以下含18岁是按儿童操作（年龄精确到年月日）； 儿童含：旅游汽车车位、正餐餐费；儿童不含：门票、床位、早餐费。 (早餐费按入住酒店收费规定， 由家长现付) |
| **温馨提示** | 旅游注意事项1、请务必携带本人有效身份证，小孩携带户口簿，以便乘坐火车及办理酒店入住登记。2、入住时间为14:00—16:00 之间，视酒店当天安排为准，请耐心等候。3、入住酒店楼层安排由酒店实际当天安排为准，恕不能指定入住楼层。4、各种海上游乐项目及出海捕鱼带有一定的刺激性，老人、孕妇、小童、病人等不适合参加，如需要参加的客人必须保证自己身体健康状况，并以书面形式告知旅行社，在旅游过程中，因身体不适而出现事故的，由客人自已承担责任， 旅行社只提供协助义务，不作任何赔偿。5、旅行社已按国家旅游局规定购买旅行社责任险，团费不含游客旅途中的一切个人消费和旅游意外保险，请游客自愿6、购买团体旅游意外保险。6、请游客在旅游过程中保管好自己的个人财物，如发生财物丢失，将按《国内旅游组团合同》相关约定处理。7、如遇不可抗力因素(道路塌方、交通堵塞等)造成的延误和无法继续履行合同的，我司将按照《国内旅游组团合同》 及相关法律法规处理。8、行程上的行车时间为参考时间，以当天实际行车时间为准。安全告知由于沙滩海岛活动多为自由活动，所以司乘人员不能陪同，请游客注意人身安全，遇见险情，应立即通知景区工作人 员及司乘人员；沙滩、海岛线的餐饮多数以海鲜为主，若游客有过吃海鲜过敏等现象，请谨慎并自备药品；部分沙滩、 海岛自费项目较多（如海上降落伞、香蕉船等），游客应根据个人身体状况自愿参加，游玩时请注意安全；遇上台风 或浪大时，请听从海监部门、景区工作人员、司乘人员的指挥，切勿强行上船或下水游玩；沙滩、海岛线路旅行社仅 安排游客到沙滩或海边游览，不组织游客游泳,敬告游客在自由活动时，应在有效安全区域内活动。 |
| **保险信息** | 旅游责任险保险，旅游意外险 |
| **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 |