**安徽-全景古徽州双飞6日游行程单**

全景古徽州

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | AH1735800068wP | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 安徽省-合肥市 |
| **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** | 景点门票一价全含，100%纯玩+100%无强制自费，品质无忧 |
| **产品介绍** | 世界双遗产、天下第一名山-黄山风景区（冬雪皑皑，满山玉树银花）中国画里的乡村~水墨宏村（夜宿宏村外精品客栈）做客南屏古镇人家（品锡格子茶/贴春联/鞭炮迎贵客/体验火桶/吃柴火饭）婺源篁岭（最美梯田乡村-年味民俗文化季/写春联/挑货郎/压米糖/体验民俗游戏）最美婺女洲度假村（大型山水实景演出《遇见·婺源》、板凳龙、烟花盛宴、打铁花、鱼灯灯会…婺女洲将开启春节狂欢模式）徽州古城闹新年（徽府有喜、非遗集市）徽州风情双古街（屯溪老街+黎阳水街）夜宿3晚当地舒适型标准酒店+升级1晚携程五钻/5星豪华酒店标间  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **飞机抵达合肥-合肥接站**兰州乘飞机赴安徽合肥（导游提前一天或当天上午联系客人出团及接站事宜）交通：飞机-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 合肥 |
| **D2** |
| **行程详情** | **合肥-池州九华山-黄山黟县（南屏）**▲【安排接团】：温馨提示：散客参团，由于抵达的时间和港口不同，有火车/高铁/飞机，导游会根据具体时间合理安排接站，会出现等待的时间，请您理解并配合导游的安排；▲【九华山大佛】：接站后乘车池州九华山参观【九华山大愿文化园—地藏圣像景区】（约1.5小时，自愿自理：景区代步观光电瓶车30元/人）：分为地藏菩萨铜像、内外明堂广场、佛文化展示中心、佛学院、普济院、小西天景区等部分。地藏王圣像高99米；佛光池直径99米；地藏宫进深99米；九子袈裟直径99米，且内置9块石头，寓意九华山99座山峰。地藏王圣像景区是礼佛朝拜、养生修禅、静心休闲、观光旅游的人间乐土。景区主要景点：99米高地藏菩萨铜像、【弘愿堂，自愿自理：60元/人】、佛光池、净土莲花、拜谒通道、拜台广场等。▲【做客南屏】：后车赴【南屏古村】深度品味厚重恬静又迷一般的南屏。南屏是一座有千年历史、规模宏大的徽商聚居古村落。完整保存着八座古祠堂、近三百幢明清古建筑，村内七十二条古巷，纵横交错于高墙深院之间，如同迷宫，充满神秘色彩；三十六眼古井或圆或方，井水清澈晶莹，村口“万松林”古树参天、古桥静卧。▲【南屏农家过大年流程】1、鞭炮迎贵客：步入村口进农家，鸣鞭放炮，欢迎远道而来的贵客，感受浓浓年味！2、烤坐火桶：感受徽州独有的取暖方式。3、贴春联：熬制浆糊，贴春联，感受一份传承。4、品“锡格子茶”：天井下的年味品尝徽州人待客茶点(徽州四茶点、黄山绿茶、精煮茶叶蛋)5、感受年味：品地道农家柴火新春年饭 舌尖上的徽州：菜品：（10人量、2火锅+8菜+食桃或红薯一份），丰盛特色农家菜肴，菜籽油、柴火灶，真正体验一次舌尖上的徽州美味！交通：汽车景点：池州九华山-黄山黟县（南屏） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 宏村外精品客栈/黟县酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **黟县宏村-篁岭-婺女洲度假区**▲【水墨宏村】：早餐后车赴“中国画里的乡村”、影片《卧虎藏龙》外景拍摄地之一【宏村】（门票已含），游览约3小时。湖光山色与层楼叠院和谐共处，自然景观与人文内涵交相辉映，是宏村区别于其他居民建筑布局的特色，从整个外观上说，宏村是古黟桃花源里一座奇特的牛形古村落，背倚黄山余脉羊栈岭、雷岗山等，地势较高，有时云蒸蔚，如浓墨重彩，有时似泼墨写意，四周山色与粉墙青瓦倒映湖中，好似一幅徐徐展开的山水画卷，吸引了众多爱好写生、摄影者及影视作品纷至沓来。宏村整个整个村落占地30公顷全村现完好保存明清民居140余幢，承志堂“三雕”精湛，富丽堂皇，被誉 为“民间故宫”。著名景点有：南湖风光、南湖书院、月沼春晓、牛肠水圳、双溪映碧、亭前大树、雷岗夕照、树人堂、明代祠堂乐叙堂等。▲【醉美篁岭】：车赴婺源游览游览最美中国符号，晒秋人家——【篁岭晒秋】（索道费用已含，不去不退，无任何优惠，游览时间约3小时）天街景区与鲜花小镇分布错落，民居围绕水口呈扇形梯状错落排布，U形村落带您体验南方的“布达拉宫”晒秋景观。徽式商铺林立，前店后坊，晒秋人家，秋色多彩缤纷；探访【晒工坊】其台顶上也是篁岭很好的摄影点，站在这里，篁岭村的村貌，还有远山的景致，都尽收眼底。登【晒秋观景台】观婺源特有的篁岭“晒秋”农俗特色景观，数十栋古老徽派民居在百米落差的岭谷错落排布，家家凿窗采光，户户支架晒物。过年的篁岭，家家户户贴春联、挂灯笼，晒楼晾上咸鱼腊肉，晒架上晒满火红的辣椒，红红火火。各家土灶生烟，粽香弥漫，好不热闹村民们用眺窗为支架为画笔，晒匾为调色盘，春晒水笋、蕨菜；秋晒红辣椒、稻谷黄豆…就这样成就了一幅幅民俗风情杰作，一年四季延绵有序。浓郁年味的“民俗文化季”系列活动，让游客在篁岭找回曾经的故乡。天街上现场写春联，糖葫芦、挑货郎、爆米花、压米糖……还原旧时年味集市，回忆满满。更有花样民俗体验游戏，踩高跷、抽陀螺、滚铁环等等，趣味多多。适时安排晚餐品尝婺源特色风味餐。▲【婺女洲度假区】：游览网红打卡地-【婺女洲】（门票、光影馆和《遇见婺源》大型演出均已含，不去不退婺任何优惠），以婺女飞天传说故事为核心，以新式徽派建筑风格为特色，婺女洲度假区坐落于“中国最美乡村”江西婺源，这里山水环绕，景色怡人，拥有着徽州文化的美学内涵，能让人体验到纯美的东方生活。以“徽剧文化、婺绿文化、婺源歙砚文化、五显神文化、徽州婚俗文化、美食文化”等地方特色文化带到度假区的体验中，体现了婺女洲度假区深厚的文化魅力。游客可打卡奇幻光影体验馆，当夜幕降临的时候，婺女洲度假区将以多种互动灯光演艺呈现婺女洲的夜色特点，让游客在灯光、投影、演绎等多种效果融合下，拥有丰富的视觉体验，从而产生强烈的故事代入感。非遗绝技“打铁花”将持续上演，非遗匠人赤膊上阵，舞动着高达1600度的铁水，火树银花，祈求福泽，带来一场手可摘星辰的璀璨与震撼！▲观看大型山水实景演出《遇见·婺源》感受精彩绝伦的文化盛宴，以婺女飞天为题材背景，运用写意的戏剧手法，光影与实景相结合，描绘出一幅波澜壮阔的盛大画卷。夜间还有奇幻抱玉塔Mapping秀《天工开物》，以五显财神起源及故事为核心元素的祈福文化水幕光影秀《五显金光》，古徽州独特的戏曲大戏等精彩演艺。徽市街上，一步一景，十余处游览文化场馆隐藏其中，厚重的古徽州文化在这里得以传承。交通：汽车景点：黟县宏村-篁岭-婺女洲度假区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 婺源地区/黄山地区 |
| **D4** |
| **行程详情** | **黄山风景区-黄山市**▲【黄山风景区】：早餐后，车赴黄山风景区换乘中心，换乘【景区交通车】（往返景交38元/人费用已含）至慈光阁，步行【或自费乘玉屏观光索道90元/人次自愿自理】，游览【黄山风景区】，游览约5-6小时，游览玉屏楼景区：青狮石、白象石、睡美人、玉屏楼、远眺黄山最险峰—天都峰（黄山最险峰，有群仙之都会之称，海拔1810米）、远眺黄山奇石—松鼠跳天都、近赏黄山镇山之宝-迎客松、陪客松、送客松等景点，鲤鱼跳龙门、手机石、鸳鸯戏水、远观莲蕊峰、金龟探海、龟兔赛跑、龟蛇二将守云梯、老翁入定、莲花亭、百步云梯、螯鱼洞、鳌鱼驮金龟、鳌鱼吃螺丝、螯鱼峰、练丹台， 游览黄山前山后山的分界线也是黄山的中心位置—天海海心亭，山顶中餐自理，登黄山第二高峰海拔高度1860米光明顶景区：远观黄山第一高峰莲花峰（远看像盛开的莲花），远眺红楼梦外景取景地—飞来石，近赏黄山十大名松—大王松，游览北海景区：梦笔生花、散花坞,游览黄山四绝之一有黄山奇松云集处美称的始信峰景区：黑虎松、连理松、龙爪松、探海松、竖琴松、伟人台等景点。后步行【或自费乘云谷索道80元/人次自愿自理】到云谷寺，换乘景区交通车至山下，乘车返黄山市区。交通：汽车景点：黄山 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黄山市 |
| **D5** |
| **行程详情** | **黄山徽茶博物馆--千岛湖-黄山市**▲【谢裕大茶文化博物馆】：从中国茶文化发展史的角度，展示黄山毛峰茶的起源、发展、演变，以及毛峰茶创始人谢正安历经艰辛、数年耕耘试验后，终成正果，创制出具有独特样式与品质的闻名天下的经典毛峰茶。▲【千岛湖】：车赴千岛湖游客中心游览【千岛湖】（门票赠送，游船费用已含，船程游览约4.5小时）千岛湖即为新安江水库所形成的人工湖，因有1078座岛屿而得名，乘坐游船一路顺着千回百转的新安江顺流而下，途中还可欣赏山水画廊两岸秀美风光，至皖浙两省交界处，观街口大桥，至淳安境内，可见千岛湖拦网，船经千岛湖西北湖区最终到达中心湖区，观赏湖区众岛，以及两岸边的山峦城镇，领略湖光山色之美有如人间仙境。（全新游湖不登岛玩法，又能欣赏中心湖区湖光山色，同时减少上岛各种自费踩坑）▲【屯溪老街】【黎阳水街】：自由游览“活动着的清明上河图”—屯溪宋代老街，中国保存最完整的具有宋、明、清时代建筑风格的商业街，老街道两旁店家鳞次栉比，多为双层砖木结构，清一色的徽派建筑风格，透溢出一股浓郁的古风神韵。在此您可以领略江南古镇的风韵、感受徽派建筑的精髓，也可驻足在酒肆茶楼小憩，或者在古街上闲逛。交通：汽车景点：千岛湖-黄山市购物点：黄山徽茶博物馆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黄山市区 |
| **D6** |
| **行程详情** | **徽州古城-合肥送团-飞机**▲【徽州古城】：酒店早餐后车赴览国家五A级景区四大古城之一【徽州古城】（赠送大门票，不含景区内小门票可自愿自理），又名歙县古城，古称新安郡。徽州古城是中国三大地方学派之一的"徽学"发祥地，被誉为"东南邹鲁、礼仪之邦"。徽州古城分内城、外廓，有东西南北4个门。此外还保留着瓮城、城门、古街、古巷等。各种民俗活动、特色小吃、非遗集市目不暇接！现场活动：正月里来是新春，徽味演艺庆新年活动表演《知府出巡》《礼仪之邦》《三戒碑》等主题的现场演出（以实际演出时间为准）！▲【返程抵达】：参观结束后返回合肥！后适时送团返程！温馨提示：由于返程的时间和港口不同，有火车/高铁/飞机，导游会根据具体时间合理安排送站，会出现等待的时间，请您理解并配合导游的安排；建议购买17:30之后高铁/火车或18:30后飞机航班.回到温暖的家，结束愉快的旅程！！！！交通：汽车--飞机景点：徽州古城 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通：往返大交通：飞机/火车等（具体车次以出团通知为准）； 当地空调旅游车（按实际人数安排车型，确保一人一正座！） 含黄山风景区、南屏+南屏过大年体验活动、宏村、婺女洲门票含演出、千岛湖大门票升级1晚宏村外特色客栈/酒店：（参考酒店：前庭后院/迎宾大酒店/徽之梦/黟县宾馆或同级）当地2晚舒适商务酒店：（参考酒店：婺源花都大酒店/君悦/博斯致家/宝利风尚或同级）升级1晚市区携程五钻豪华酒店标间！（参考酒店：高尔夫5号楼、新华联、碧桂园大酒店或同级）根据当地房况及行程住宿顺序调整，入住标准不变！（本行程不提供单间和三人间，如产生单人需补房差：4晚650元/人）当地4早4正餐，早餐酒店用餐，正餐10人一桌，9菜1汤，人数不足菜量酌情增减！ 不含酒水；（不用餐无退费！）正餐特色餐餐标30元/人餐\*3正餐（黄梅戏宴/婺源风味宴/臭鳜鱼宴）+升级1餐价值800元/桌徽州人家新春年夜饭（地道柴火饭） 纯玩无购物，茶叶博物馆为4A级景区参观，内部购物场所自愿选购与行程无关！当地中文优秀导游服务，客人自由行期间不安排导游陪同（接送站除外，单安排专职司机）。 旅行社责任保险，另建议客人投保旅游人身意外伤害保险（组团社报名处办理）。1.2M以下小孩只含当地旅游车位费及导游服务费，其他若产生费用届时自理！ |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、报名系单数，我社无法安排三人间、加床、拼住时产生的单房差。2、因天气原因导致交通延误、故障等人力不可抗因素所致的其他额外费用。3、所入住酒店内洗衣、理发、电话、收费电视、饮品、小饰品等个人消费。4、行程备注外其他正餐不含，需要可自理或导游统一代订！ |
| **温馨提示** | 黄山玉屏索道单程90元/人，云谷索道单程80元/人（可根据体力而定，不作强制，可步行或导游代订）； |
| **保险信息** | 旅行社意外险/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              |