**安徽--【魅力黄千庐】（2025新春版） 双飞6日游行程单**

魅力黄千庐

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | AH1735801217Ky | **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** | 合肥进出，专车专导，全程不走回头路,深度畅游 |
| **产品介绍** | ●大牌景点：登顶黄山+庐山赏雪+漫步宏村+船游千岛湖，四大5A景区畅玩  ●酒店特色：1晚宏村特色客栈+1晚黄山+1晚婺源舒适酒店+1晚庐山山顶酒店 ●用餐特色：4早4正，其中升级1餐特色餐厅价值1688元新春徽宴+1庐山三石宴 ●适应人群：品质纯玩，25周岁以上即可，无地域限制，适合各类人群 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **飞机至合肥**兰州乘坐飞机赴合肥，&【抵达合肥】：接站后入住酒店交通：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--九华大愿文化园--宏村**客人乘坐大交通抵达合肥，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；8点钟左右合肥站集合出发，乘坐大巴前往池州青阳▲【九华大愿文化园】（门票已含，游览约1.5小时）位于九华山风景区柯村。它是九华山打造旅游胜地和国际重要佛教圣地的标志性工程，是九华山核心地标，地藏王菩萨的行愿之地！园区以99米地藏王菩萨圣像为核心，投资逾20亿元，占地189公顷。地藏王菩萨圣像，圣像及莲花座总高99米，高地藏王菩萨露天铜像，“莘莘学子抱佛脚”地藏王圣像景区蕴含“九九归一、修成正果”的深层意境。众生在这里祈福、许愿，将会离苦得乐，善愿成就。景区主要景点：99米高地藏菩萨铜像、佛光池、净土莲花、拜谒通道、拜台广场等。▲【水墨宏村】 后车赴黄山市黟县游览世界文化遗产地“中国画里的乡村”--【宏村】（门票已含）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，有时云蒸霞蔚，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”。晚上可欣赏【宏村夜色】：晚漫步宏村，别有一番风情。当夜幕降临，华灯初上，行走于街巷，没有喧闹，只有宁静，呼吸夜的清新，闻着花的浪漫，仿佛在另一个世界。这种美，一定要身临其间才能感受。晚餐后入住宏村外特色客栈！交通：汽车景点：九华大愿文化园--宏村 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黟县宏村 |
| **D3** |
| **行程详情** | **黄山风景区 --屯溪老街**早餐后，乘车前往黄山汤口景区换乘中心。▲【黄山风景区】（游览约5-7小时，首道门票包含，往返景交自理38元/人）车程约30分钟，到达慈光阁水厂售票处，乘坐缆车（自费90元/人，缆车上山15分钟左右) 上山玉屏索道上站 蒲团松，沿途观光道欣赏莲蕊峰、莲花峰、俯瞰玉屏缆车。攀爬好汉坡，抵达玉屏楼景区，在此感受天下 迎客松 之奇观，远眺黄山最险峰 天都峰，观赏黄山奇石“松鼠跳天都”“玉屏睡佛”“白象石”等。后沿莲花新道 行至 莲花峰莲花厅。沿途欣赏奇石鲤鱼跃龙门，孔雀戏莲花等奇石。下百步云梯，后经一线天攀登鳌鱼峰到峰顶，至天海景区。在此稍微休息调整，集中等。后攀登黄山第二高峰1860M光明顶,在此远眺黄山群峰，有“不到光明顶，不见黄山景”之说法。后经观石厅，远眺红楼梦开篇奇石黄山飞来石，后攀登贡阳峰，抵白鹅岭，步行（约2小时）或者乘坐云谷索道（自费80元/人，缆车下山约15分钟）下山，后乘环保车到寨西换乘中心，乘坐大巴前往黄山市。▲晚餐前往本地人爱吃的徽菜特色餐厅品尝价值1688元新春徽宴，感受舌尖上的徽州。▲后前往游览流动着的清明上河图【屯溪老街】，国内保存最为完整的明清古街，自由漫步古色古香的街道，感受明清徽商繁华。交通：汽车景点：黄山风景区 --屯溪老街 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黄山市区 |
| **D4** |
| **行程详情** | **徽州古城-千岛湖**▲【徽茶文化博物馆】早餐后，前往黄山毛峰有机生态茶园，体验毛峰采摘，拍照打卡茶园风光，后参观博物馆，了解黄山毛峰、太平猴魁、祁门红茶等名茶制作过程和历史故事，并品尝正宗黄山茶叶，自由选购黄山茶叶等特产。▲【徽州古城】（景交10元/人，自愿自费）后乘坐大巴前往黄山市歙县，游览中国四大古城之一的徽州古城，是古代徽州府府衙所在地，也是我国保存完整的古城之一，古城始建于秦朝，自唐代以来，一直是徽郡、州、府治所在地，故县治与府治同在一座城内，形成了城套城的独特风格。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"。瓮城、城门、古街、古巷、古桥、古塔、古坝，古民居等都是这里的看点，可以称得上是古建筑博物馆。一生痴绝处，无梦到徽州， 到黄山了一定要到歙县的徽州古城看看。▲【千岛湖】（约120分钟，中心湖区穿越，不登岛，游船必须自理50元/人）乘车经全新开通的黄千高速，前往淳安千岛湖是新安江水库所形成的人工湖，共有1078个岛屿，国家首批国家名胜区之一，也是全国面积最大的水上公园，华东地区最大的水上公园。千岛湖水在中国大江大湖中位居优质水之首，为国家一级水体，不经任何处理即达饮用水标准，被誉为"天下第一秀水"。至千岛湖游船码头乘船游览中心湖区美景，泛舟湖上，欣赏千岛湖的绿水青山金腰带的美景，让人心旷神怡。在你欣赏美景的同时，还能拥有一个惬意舒适的心情。结束后乘坐大巴前往最美乡村——婺源，入住酒店休息。推荐自费：江西婺源30亿打造的1000余亩的度假区【婺女洲度假区】，以婺女飞天传说故事为核心，以新式徽派建筑风格为特色，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。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。25万平精美的徽派建筑，白墙黛瓦，檐牙交错。后前往乘坐【摇橹船】桨声欸乃，碧波荡漾，撑一艘乌篷船，摇橹山水之间。粉墙黛瓦，青山入画，赏一赏别样的江南风光。欣赏非遗文化《打铁花》表演，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：徽州古城-千岛湖自费项：推荐自费：江西婺源30亿打造的1000余亩的度假区【婺女洲度假区】，以婺女飞天传说故事为核心，以新式徽派建筑风格为特色，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。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。25万平精美的徽派建筑，白墙黛瓦，檐牙交错 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 婺源县 |
| **D5** |
| **行程详情** | **景德镇--庐山**早餐后，乘车前往世界瓷都景德镇▲3A 景区【景德镇陶瓷研究中心】（参观1小时）景德镇陶瓷生产基地，参观陶瓷生产车间，观看陶瓷生产工艺:拉胚、彩绘、上釉、烧制等制作流程、欣赏瓷都精品陶瓷展示、名人名作，亦可以选购心仪陶瓷礼品馈赠亲友。▲【庐山】（首道门票包含，全程景交必须自理90元/人）游览碧波荡漾、形如提琴的【如琴湖】唐代诗人白居易循径赏花处【花径公园】云雾弥漫、山水环抱的白居易草堂，体味诗人“长恨春归无觅处，不知转入此中来”的心声；充满神秘色彩的天桥【锦绣谷景区】谷中云雾缭绕、四季花开灿烂如锦、石林挺秀、怪松覆壁，处处弥漫着鸟语花香；谷中千岩竞秀，万壑回萦、断崖天成，石林挺秀，峭壁峰壑如雄狮长啸，如猛虎跃涧，似捷猿攀登，似仙翁盘坐，栩栩如生，一路景色如锦绣画卷、令人陶醉；蒋介石与美国特使马歇尔秘密谈判处——谈判台毛主席诗中的“天生一个仙人洞、无限风光在险峰”【仙人洞】，参观庐山会议旧址这座建筑原名庐山大礼堂，为传习学舍会议礼堂。旧址为国民党中央党部所建，耗资二十万元。国民党中央党部委托“华中公司”工程师高观四设计。1937 年 6 月 24 日，“中央社” 电称：庐山大礼堂，“为宫殿式，复琉璃瓦，内分二层，上作膳厅，上为礼堂，可容数千百人，是民国时期庐山三大建筑之一。新中国成立以后，这幢建筑更名为庐山人民剧院。自 1959 年开始，中共中央曾在这里召开过三次重要会议，即 1959 年的中共中央八届八中全会，1961 年的中央工作 会议和 1970 年的中共中央九届二中全会，晚餐后入住山顶酒店休息（暑期庐山避暑高峰，住宿会相应增加费用）；【庐山夜景】游客可自行夜游【牯岭镇街心公园】欣赏云中山城万国建筑风情，感受云中山城小镇的魅力。牯岭街是庐山的中心，是一座美丽的、别致的、公园式的小山城。牯岭街商店、超市、书店、银行、电影院、大会堂都有。站在街心公园，可以眺望九江古城、长江玉带，为休闲、消遣、娱乐的理想场所。▲晚餐品尝特色【庐山三石宴】（石鸡、石鱼、石耳做成的庐山特色美食）交通：景德镇--庐山景点：景德镇--庐山 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 庐山山顶 |
| **D6** |
| **行程详情** | **续游庐山-返程**▲【续游庐山】早餐后，继续游览庐山，古老葱郁的【三宝树】观赏1600多年树龄的银杏及自西域引种的柳杉；游览【卢林湖】参观【庐山博物馆】【毛泽东同志旧居】曾经的伟人别宫，背山面水的风水宝地，侧边是诗词纪念林，面前是开阔的芦林湖。 参观参观我国唯一一栋国共两党最高领袖都住过的别墅——【美庐别墅】（每个月第一周和第三周的星期三闭馆）：在牯岭东谷的长冲河畔，1922年所建，是一栋精巧的英式别墅，是蒋介石和宋美龄在庐山的旧居。后换乘景交，乘车下山。▲【适时送站】根据客人返程时间地点，适时送往九江站或者合肥站（如需送庐山站需增加30元/人接送费），乘坐火车返程。如返程为九江站班次时间充裕，定12:00之后的班次均可，也则自由活动，推荐自行前往游览【东林大佛景区】（凭身份证免费参观,旅行社不安排车导）是佛教净土宗的发源地(东林寺)的标志，是中国及全球第一高阿弥陀佛像 。适时自行前往火车站。如果合肥站返程，则定17：30之后的班次。如无合适的返程班次，则可以安排续住一晚和送站服务补100元/人即可。合肥乘坐飞机返程，结束愉快的旅程！！！合肥乘坐火车返回兰州。交通：飞机景点：续游庐山 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通： 来程：全国各地至合肥飞机或火车卧铺。去程：返程九江或者合肥火车或飞机。2、门票 行程内标注自理以外的景点首道大门票。（政府补贴线路，无任何优惠退费）3、用车： 当地为旅游大巴车，车型根据此团游客人数而定，保证每人一个正座；4、住宿： 4晚酒店标间。其中包含1晚黄山商务型酒店，1晚婺源县城舒适酒店，1晚宏村附近特色客栈，1晚庐山山顶酒店（江西地区提倡环保，不含空调和一次性洗漱用品）.5、用餐： 酒店含早，4正餐。正餐升级1餐价值1688元新春喜宴+1特色庐山三石宴。其余不含正餐自理或可由导游统一安排。6、导游： 优秀导游服务、讲解，（接送站和自由活动时间除外，单安排专职司机）。7、保险： 旅行社责任保险，旅游意外险。8、购物 此行程为纯玩团，无包厢听课，行程中茶叶博物馆和陶瓷基地均为正规景区和当地特色，馆内有茶叶和陶瓷用品销售环节，游客自愿选择购买，于旅行社无关。 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 根据《中华人民共和国旅游法》、《旅行社老年人旅游服务规范》及其他相关规定，请按照以下执行：1，60-65,周岁老人，需要签订《安全责任书》；2，65-70周岁老人，签订《安全责任书》；三级甲等医院开具近3个月内的健康证明或体检报告；3，70-75周岁老人，规定同70-75周岁老人，另需要直系年轻成人家属签字确认并且全程陪同；4，75周岁及以上，不予报名和接待。5，不接受“孕妇”、传染性疾病、精神病人报名出行；不接受未成年人单独报名出行。 |
| **温馨提示** | 黄山景区往返交通车：38元/人（必须产生）黄山缆车：黄山上行玉屏索道90元/人、黄山下行云谷索道80元/人（自愿自理）庐山景交：90元/人（必须产生） |
| **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              |