**华东研学--读行魔都 预见未来 ——上海文化探索六日营行程单**

上海研学

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SH17358711101D | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 上海市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1、感受海派文化的激情：上海是中国的历史文化名城，拥有深厚的近代城市文化底蕴和众多历史古迹，江南的吴越传统文化与各地移民带入的多样文化相融合，形成了特有的海派文化。2、解读名校文化：沉浸式探访知名高校文化，与交大优秀学子交流，重构学习体验、树立目标、坚定理想信念。3、探索中国科技：走进振华重工、百度，了解中国在港机、自动驾驶领域的前沿科技，明晰科技发展的重要性。4、解密天文学：打卡“世界顶级”天文馆，走进模拟空间站，穿越星际，探寻天文奥秘。5、揭秘自然生命密码：走进上海野生动物园，凝视生物进化历史长河中的点点浪花，感受迥然不同的生命个体，领悟大自然的真谛。6、明星启梦：走进杜莎夫人蜡像馆，对话全球各领域顶尖名人，探秘蜡像里的魔法世界。 |
| **产品介绍** | 你是否去过中山东一路与万国建筑群相知相遇？你是否探秘过神奇的动物世界，倾听动物们的窃窃私语？你是否了解过“魔都”上海的尖端科技？一座塔、一条江、一片霓虹璀璨夺目的上海有太多迷人的传奇与繁华图景等着去探索、去发现这四天，我们走进摩登与历史并存的“世界都市”多元化、多维度纵观魅力魔都！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州乘坐火车赴上海**兰州乘坐火车赴上海交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **接站-杜莎夫人蜡像馆-万国建筑博览群**第二天 走进上海，探看魔都风云上午—相聚魔都“侬好，上海！”齐聚上海，组建海派文化研学队伍，穿越历史与现代的交融，遇见不一样的魔都。全国出发，自行前往上海，我们在上海虹桥机场、上海虹桥火车站、上海火车站、上海浦东机场提供班车接站服务，抵达较早的游客送至【上海外滩旅游综合服务中心】（以下简称：集散中心）五方国旅专用8号门下客，当日无固定行程，全天由您自由活动，推荐行程：【外滩】（步行约2分钟）；【城隍庙】（步行约5分钟）；【南京路】（步行约15分钟）。抵达较晚的游客我们将直接送至当日所入住的酒店，当日无活动安排。【班车时刻表如下】：一、【集散中心“班车”时刻表】:上海虹桥枢纽：10:00-16:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。上海浦东机场：10:00-15:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。上海火车站：10:00-16:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。14:00外滩集散中心集合，下午—杜莎夫人蜡像馆研学主题：趣玩游戏，对话超级明星研学内容课程1.了解蜡像馆的历史；了解杜莎夫人以及杜莎夫人的历史地位，探究其影响力。课程2.了解蜡像的制作工艺，聆听蜡像制作背后的故事，感受一代又一代蜡艺师的坚守。课程3.在馆内寻找自己的偶像、明星，拍照合影，向小伙伴介绍你的“明星英雄”以及ta吸引你的点。上海杜莎夫人蜡像馆作为全球知名的蜡像馆之一，以其逼真的蜡像和互动体验而闻名。馆内汇集了许多中外名人，从历史人物到当代明星，从政界领袖到运动巨星，为游客提供了一场与偶像零距离接触的奇妙之旅。晚上—万国建筑群研学主题：看十里洋场，品霓虹上海研学内容：课程1.品阅江浦—漫步外滩，观赏黄浦江两岸的风采，感受上海的厚重历史与现代气派。课程2.读行万国建筑群：从外白渡桥到十六铺，走进外滩历史建筑，回溯上海城市发展轨迹，重温上海砥砺奋进的发展史。课程3.了解旧上海时期的金融、外贸概况，思考探究上海能在百年时间成为远东第一城的原因，未来的上海又将如何发展？外滩/万国建筑群外滩全长1.5公里，南起延安东路，北至苏州河上的外白渡桥。1844年起「外滩」被划为英国租界，成为上海十里洋场的真实写照，也是旧上海租界区以及整个上海近代城市开始的起点。外滩矗立着52幢风格迥异的古典复兴大楼，承载了丰富的艺术价值、文化内涵与历史意义。交通：火车-汽车景点：杜莎夫人蜡像馆-万国建筑博览群 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D3** |
| **行程详情** | **百度Apollo Park-振华重工**第三天 走进上海，采风大国重器上午—百度Apollo Park研学主题：揭秘自动驾驶奥秘，探索未来智能出行研学内容课程1.在百度专业工作人员带领下走进百度中心，了解百度无人驾驶，了解百度品牌故事，了解上海 Apollo Park，走进十年来百度在自动驾驶领域探索时背后的故事。课程2.探索Apollo系统的核心产品：L4级别自动驾驶平台，5G云代驾系统，全方位了解无人驾驶技术的发展与变革。模拟驾驶ANP全域辅助驾驶功能汽车，体验自动驾驶技术在面对不同路况做出的反应。课程3.探秘无人驾车汽车“标定车间”：了解Apollo无人驾驶系统解决方案。在满眼的“定位码”包围下，了解自动驾驶汽车的感知技术原理，全方位认识无人驾驶汽车构造。课程4.智能汽车试乘:乘坐百度智能汽车到上海街头去兜风，感受前沿科技。零距离体验世界先进的自动驾驶技术，感受创新的力量。百度Apollo Park，华东区最大自动驾驶体验基地，集科技、创新、体验于一体。在这里，自动驾驶的奥秘为你呈现，智能汽车的未来跃然眼前。走进百度Apollo Park，了解其发展，感受无人驾驶技术的魅力。下午—振华重工研学主题：港机之王，大国重器研学内容：课程1.观看振华重工宣传片，振华重工如何通过自主创新并不断打破国外核心技术垄断，打造了诸多“国之重器”“国之利器”，为国家发展和行业进步提供装备支撑，成为我国“民族工业的一面旗帜”。课程2.到奥克兰海湾大桥分段参观，感受海湾大桥的宏伟，领略海洋的澎湃。（29层观景平台目前在维修，如寒假期间维修好，取消奥兰克海湾大桥参观，改去29层观景平台参观）课程3.参观0号码头，探秘多项世界第一装备：超大型龙门吊，大型起重机、浮吊设备、超万吨级整机运输船…亲眼见识这些“大国重器”。课程4.乘车游览揽厂区，参观大型起重机箱梁智能制造车间、大梁内部机器人焊接工作站、环保观测站…在车揽厂区体会“中国制造”蓬勃发展的强大动力。长兴岛的独特魅力，乡野的鸟语花香；海岛的浪漫情怀，工业的宏伟奇迹。目前振华重工已成为全球最大的港机设备制造商、全球最大的整机装备运输商、全球最大的自动化码头系统化解决方案供应商。走进全球三大起重船制造企业之一-振华重工，了解其发展，感受海上科技。交通：汽车景点：百度Apollo Park-振华重工 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 上海 |
| **D4** |
| **行程详情** | **上海天文馆-上海野生动物园**第四天 走进上海，揭秘自然神奇密码上午—上海天文馆（寒假期间门票较为紧张，如因预约名额已满，则调整为中国航海博物馆）研学主题：追寻百年观星问天历程研学内容：课程1.天文馆外观解读：主体建筑内的圆洞天窗、倒转穹顶及球幕影院构成了上海天文馆内部空间的“三体”结构。三者之间的位置恰如月亮、地球和太阳之间的比例关系。跟随导师，用天文学解读天文馆建筑。课程2.家园展厅：化身宇航员，从地球的诞生、演化及发展出发，了解星空与神话传说的关联，了解世界各个民族关于星空的神话传说；观察不同星球的环境区别，探秘“太阳系”。课程3.宇宙展厅：观赏银河系和仙女座大星系未来相撞，了解不同大小天体的演化会面临怎样不同的命运；认识时空、引力、光、元素和生命，揭示天体的演化机理！穿越光影隧道，体验浩瀚银河里的星际穿越。课程4.征程展厅：从古、近代到现代天文学，全景式了解探索宇宙的漫漫征途，穿越历史，“遇见”不同时代的天文学家，亲历人类认识宇宙的智慧旅程；“世界上最大的天文馆”“上海的小骄傲”，这些皆是上海天文馆的闪耀标签。历时5年、耗资6亿，占地面积约5.8万㎡，馆内拥有300多件展品，原创比例高达85%，互动展品占比50%以上。以“连接人和宇宙”为主题设置“家园”、“宇宙”、“征程”、“中华问天”四大主题从地球家园出发向着浩瀚宇宙，探索未知与无限。让学生不在局限于课本，开启星辰大海的漫漫征程。下午—上海野生动物园研学主题：寻动物生态，赏自然风趣研学内容：课程1.游览野生动物园：了解上海野生动物园的相关信息，了解动物种类。课程2.认识动物：优雅的长颈鹿、目光犀利的猎豹、霸气侧漏的东北、憨态可掬的马来熊……沉浸在可爱的动物世界中，领略它们的神奇和生机，感受大自然的野性魅力。课程3.观看动物表演：太阳广场、百兽山剧场、海狮剧场三大剧场中能观看全国独有的海狮表演，一起走进剧场，观赏海狮们精彩的表演吧。课程4.思考探究：通过参观、了解到动物的生活习性，增强对野生动物的保护意识，感受人与动物和谐共处的重要性。作为我国首座国家级野生动物园、首批国家5A级旅游景区，上海野生动物园呈现了国内外珍稀野生动物两百余种、上万余只，大熊猫、金丝猴等国宝级动物都在此快乐生活、繁衍生息。在车入区、步行区、“水域探秘”三大区域，游客可以近距离观赏动物最真实自然的姿态、收获多元多彩的游玩体验。遍布园区的科普讲解和动物行为展示，致力于普及动物知识、宣传动物保护理念，让人们在这座天然课堂里尽情亲近动物、拥抱自然。交通：汽车景点：上海天文馆-上海野生动物园 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 上海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **上海交通大学-送站**第五天 走进上海，聆听百年学府之音上午—上海交通大学研学主题：百年名校，百年荣光研学内容：课程1.邂逅交大：庙门集合留影；漫步校园，欣赏思源湖的美丽风光，漫步畅谈，沉浸校园生活中独特的一抹悠闲。课程2.参观李政道图书馆：聆听讲解，了解李政道生平，参观阅览诺贝尔奖章、亲笔手稿、信件等藏品，了解李政道先生的卓越成绩，感受其质疑精神和坚持不懈的钻研态度。课程3.参观校史馆：迈入校史馆，顺着时间脉络，回溯交大百年沧桑、辉煌的发展历程。课程4.走进交大食堂，品尝交大美味午餐上海交通大学是国家“双一流”、“985工程”和“211工程”重点建设高校之一。从1896创立之初至今，百余年的时间里，创造了中国近现代发展史上的诸多“第一”，是闻名于世的大学。徐汇校区是跨越三个世纪的大学校园，是中国近现代史上最古老的大学校园之一。这里的百年建筑承载了国家记忆，也孕育出无数才华横溢的交大学子。第二天上午半天交大行程为学生行程，家长无法进入校园，我们安排了城隍庙商业街自由活动：上午—城隍庙+南京路（午餐自理）下午—带着对上海的思考，对未来的憧憬，回归温暖的家14:00集合结束上海行程，返程行程结束，集散中心安排统一送站服务【温馨提示】1、虹桥机场或者火车站的返程时间建议16：00以后；2、浦东机场的返程时间建议为17：00以后；3、如遇法定节假日返程大交通建议比平日延后1小时；4、如您的返程车次或航班早于12：00，我们将宾馆直接安排送站，当日行程全部取消，无任何费用可退；5、免费送站地点仅为：上海虹桥火车站，上海虹桥以及浦东机场，其他地点暂不提供；如您的航班或车次较晚，您可以选择自由活动后自行前往机场或者火车站，行李寄存时间为：早10：00—晚19：00，请注意时间！交通：汽车-火车景点：上海交通大学 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：早餐、交大午餐 （家长不能进校园午餐自理） 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D6** |
| **行程详情** | **温暖的家**回到温暖的家，结束愉快的旅程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 学生年龄 单独学生出行10-18周岁，有家长陪同6-18周岁。【超18周岁的不可参加哦】酒店住宿 上海准四酒店餐饮 学生包含5顿正餐，1顿为校园餐，4顿餐标50元；家长包含4顿正餐，餐标50元。人员配置 每团1名研学导游，研学导师按照学生数量10：1配置。出行交通 正规旅游营运大巴，保证1人1正座，含往返上海火车。 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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              |