**华东研学--游学金陵 梦见未来 ——南京人文探索六日营行程单**

南京研学

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JS17358729199T | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 南京市 |
| **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** | 研学目标1、对话工程师，在聆听中感知中国科技的力量与发展；机器人互动，感受脑力传达促使机器人运转的神奇时刻；飞机模型制作，放飞飞机，享受动手实践的快乐。2、解读名校文化：沉浸式探访知名高校文化，与南大优秀学子交流，重构学习体验、树立目标、坚定理想信念。3、历史文化教育：实地研读南京博物院、总统府等场馆，聆听讲解知始末、参观史料明真相，思考中辩证思索。 4、建筑鉴赏： 中山陵的“中轴”格局、中国科举博物馆“下沉”巧思……在鉴赏中提升审美能力。5、城墙解密：走进南京城墙博物馆、中华门城堡，探秘古城铠甲，解锁护城密码，破解“城砖铭文”。 | | | | |
| **产品介绍** | “江南佳丽地，金陵帝王州”南京作为六朝古都，十朝都会，民国首都，历史文化雄厚，自然风光绝美自三国始，历东晋，经南北朝，后有太祖洪武建国南京在这千年浮沉变动中不断吸蓄接纳以厚重的历史底蕴和澎湃的文化遗存向着新的里程进发总要来一趟南京吧！从文学到诗词，从建筑到历史每一次碰撞都会让你遇见“新”南京！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州乘坐火车赴南京**  兰州乘坐火车赴南京交通：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-雨花台风景区-中国科举博物馆-夫子庙秦淮河风光带**  第二天 金陵城下千年事 秦淮河咏千年情上午—相聚南京“你好，南京！”齐聚南京，组建金陵文化研学队伍，穿越历史与现代的交融，遇见不一样的六朝古都。接站地址：南京站、南京南站、南京禄口机场接站时间：09：00；10：00；11：00；12：00（准时发车）接站后送至酒店：稍作休整，如酒店暂无空房，寄存行李后自由活动。晚于13：00抵达的客人，直接雨花台集合。14:00酒店集合，下午—雨花台风景区研学主题：落雨成花，青史铸圣台研学内容课程1.举行开营仪式，组团队、立规矩、定目标、明职责。课程2.了解雨花台地貌与建筑历史；了解不同类型的建筑所具有的不同的功能、建筑元素、建筑表达。课程3.实地探索烈士群雕像背后的雪松和两侧的栾树、倒影池旁的宝华玉兰树、规则排列的龙柏……学习植物景观能够传达的情感与文化内涵。课程4.走进雨花台纪念馆，了解雨花台事件，深刻了解馆内文物背后动人的故事。雨花台风景区是一座承载着深厚历史文化底蕴的山冈，也是一处集自然景观、人文历史、革命纪念于一体的综合性旅游胜地。雨花台烈士纪念馆是一座既有传统民族风格且具现代气息的优美建筑。纪念馆内设10个展厅，其中9个用于陈列展览革命烈士的事迹，宽敞明亮的展厅内按照中国共产党发展的四个历史时期为主线，串联各时期重要事件，以烈士牺牲时间先后为顺序，共陈列了127位牺牲在雨花台及南京地区的革命烈士的文物史料。下午—中国科举博物馆研学主题：千年科举，千万人的科考之路研学内容课程1.建筑鉴赏：从博物馆主体到外围精巧布局、设计巧思，感受“经书之盒”的书卷气息。课程2.了解科举制度的演变，科举考试的流程以及在中国历史上的重要地位和历史意义。课程3.结合《儒林外史》中描绘的人物，揭露封建礼教和科举制度对全社会的残害与侵蚀。课程4.探究古代文人最高境界“穷则独善其身，达则兼济天下”理念的时代局限性。“十载辛勤变化鱼龙地，一生期许飞翔鸾凤天”。南京中国科举博物馆，地处夫子庙秦淮风光带核心区，是国家一级博物馆，也是科举文化专题性博物馆。整个博物馆包括地下展区和地上明远楼、号舍遗址区、南苑民俗体验区等，有33个展厅，集展示、研究、教学、交流、旅游等功能于一体，是中国科举制度研究中心、科举文化展示中心和科举文物保护中心。科举制度延续千年，科举考场千军万马齐聚，只为一朝金榜题名。晚上—夫子庙秦淮河风光带 研学主题：金陵文脉 风雅在秦淮研学内容课程1.夜游秦淮河：欣赏秦淮两岸风光，实景体会《泊秦淮》、《乌衣巷》、《桨声灯影里的秦淮河》等名篇的情境。课程2.走进街巷，了解明清居民建筑风格，在灯红酒绿，熙来人往中，体会市井文化。课程3.夫子庙秦淮风味小吃的历史悠久，有八十多个品种，素为中国四大小吃群之一；化身美食家，寻觅夫子庙“秦淮八绝”，打卡古都金陵美食。夫子庙-秦淮风光带景区，作为中国十大AAAAA级景区之一，以其独特的魅力吸引着众多游客。秦淮河，南京的“母亲河”，全长五公里，被誉为“十里秦淮”。而夫子庙则是南京的“母亲”和“家园”，也是整个景区的核心所在。夫子庙是中国四大文庙之一，为中国古代江南文化枢纽之地、金陵历史人文荟萃之地。夫子庙自古以来也成为名人雅集之地，留下了无数著名的名著、诗篇、佳话。交通：火车-汽车景点：雨花台风景区-中国科举博物馆-夫子庙秦淮河风光带 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 南京 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **南航研究院-南京大学**  第三天 聆听百年学府之音 相聚天际逐梦南航上午-南航研究院研学主题：飞天触浩瀚星字，科技助天地互联课研学内容课程1.沉浸实景参观—水陆飞机参观+研究院厂区参观：观察飞行器的机型及结构，了解飞行器的工作原理及功能。课程2.科普知识提升—航空小实验+科普小课堂，专业飞行员科普基础航空知识与机场沙盘知识，在问答互动中，加强对航空知识的了解。课程3.动手制作实践—亲手制作飞机模型，体验创造与收获的快乐。课程4.脑控机器人体验，佩戴脑电波感应捕捉器，用“意念”让小车跑起来。课程5.赋能成长履历—专业飞行员为你颁发官方研学实践证书。南京航空航天大学创建于1952年10月，是新中国自己创办的第一批航空高等院校之一。入选国家“211工程”建设，成为“985工程优势学科创新平台”重点建设高校，进入国家“双一流”建设序列。南京航空航天大学航空宇航工程研究院，在直升机设计、飞机设计等领域，开展研究、试验、开发、论证及项目产业化，大力推动航空科技创新及产业化水平，集聚一批优秀的创新创业人才和具有高科技含量、高附加值、高成长特性的产业化项目。下午—南京大学（南京大学行程若因校方安排，当天无法进校，则替换至同等级高校（相同行程））研学主题：学风溯源，励学敦行研学内容：课程1.漫步在南大校园，欣赏南大等标志性建筑，感受这所百年大学的厚重历史与人文气息。课程2.参观南大校史馆，了解学校的发展历程、重要事件和杰出人物，感受学校的深厚历史底蕴和独特文化。课程3.南大学霸学习方法分享交流，助力学生学习生涯规划；对话学霸，名校生活分享，榜样力从细节学起。课程4.与南大学子共进晚餐，在南大感受与美食相遇的惊喜。南京大学是一所历史悠久、声誉卓著的高等学府，系中华人民共和国教育部直属、中 央直管副部级建制的全国重点大学 ，位列国家“双一流”、“985 工程”、“211 工程”。其前身是创建于 1902 年的三江师范学堂，于1950年更名为南京大学。一百二十年来，南京大学始终与时代同呼吸，与民族共命运，谋国家之强盛，求科学之进步，传承“嚼得菜根，做得大事”的精神，践行“诚朴雄伟，励学敦行”的校训。南京大学是习爷爷提出“扎根中国大地办世界一流大学”时，寄予厚望的五所中国顶尖高校之一；是李克强总理视察并称赞的“走在中国大学最前列”的大学。第二天研究院+南大为学生行程，家长若无法参加，将按如下行程安排上午—大报恩寺遗址公园+老门东（午餐自理）下午—牛首山（晚餐自理）交通：汽车景点：南航研究院-南京大学 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：研究院午餐 （家长行程中餐自理） 晚餐：南大晚餐 （家长行程晚餐自理） |
| **住宿** | 南京 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **中山陵-南京博物院-总统府**  第四天 访博物馆观古思今 总统府研学民国纪事上午—中山陵研学主题：巍巍中山陵 拳拳赤子心研学内容：课程1.了解中山陵的历史背景，标注沿途著名建筑，了解背后的建造艺术及背后的情感。课程2.齐声朗诵《少年中国说》，坚定为中华之崛起而读书的信念。课程3.拜谒中山陵，铭记孙中山先生的伟大品格和不朽精神，感受孙中山先生的“三民主义”“天下为公”的革命思想、“博爱”理念。课程4.结合今天所看、所学、所想，写下自己的感想。中山陵，是伟大的民主革命先行者孙中山先生的陵墓，平面呈“自由钟”形，寓意为民族独立努力奋斗，有“木铎警世”的意思。占地两千亩，西邻明孝陵，东毗灵谷寺，依山而筑，前临平川，后拥青嶂，气势磅礴。陵寝建筑中轴对称，由南往北沿中轴线逐渐升高，从牌坊、墓道、陵门、碑亭到祭堂、墓室平距700米，高差70米，有392级石阶和平台10个，全部用白色花岗岩和钢筋水泥构筑，覆以蓝色玻璃瓦，被誉为“中国近代建筑史上第一陵”。下午—南京博物院（南博寒假期间门票较为紧张，如预约名额已满，则调整为阅江楼，远观南京长江大桥，门票旅行社承担）研学主题：璀璨古代文明研学内容：课程1.南京博物院属于典型的宫廷建筑，中山门、明黄琉璃瓦……这些建筑历经百年风霜，共同构成了南京古城的独特气质。课程2.国宝探秘，解码江南文明起源和发展的脉络，探究中华文明生生不息的秘密。课程3.选择最美角落、最佳角度，拍摄最美朋友圈。南京博物院坐落于南京市紫金山南麓、中山门内北侧，占地70000余平方米，前身是1933年蔡元培等倡建的国立中央博物院 ，是我国第一座由国家投资兴建的大型综合类博物馆。被评为“ 全国公共文化设施管理先进单位”、“国家一级博物馆”、“中央地方共建国家级博物馆”。下午—总统府研学主题：近代风云，忆民国往事研学内容：课程1.了解孙中山先生的革命历程，穿越古今，溯源这里曾经的故事，了解南京在近代史上的地位。课程2.探究总统府内最具代表性的建筑，感受东西方建筑文明的碰撞和交融课程3.了解总统府园林的造园技法，寻找陶澍的“印心石屋”，体悟古人对人居环境的理解和追求。南京总统府是中国近代建筑遗存中规模最大，保存最完整的建筑群，也是南京民国建筑的主要代表之一，南京总统府自近代以来，多次成为中国政治军事的中枢，重大事件的策源地，中国一系列重大事件或在这里发生，或与这里密切相关，许多重要人物都在此活动过。南京总统府是中国近代历史的重要见证，也是中国近代政治活动的重要场所之一。交通：汽车景点：中山陵-南京博物院-总统府 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 南京 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **南京城墙博物馆-中华门城堡-送站**  第五天 探看明清风云巨变 感叹金陵芳华正茂上午-中华门城堡+南京城墙博物馆研学主题：探索明清风云，揭秘城墙文明研学内容：课程1.了解城墙各组成部分以及它们的功能，了解明城墙的前世今生课程2.徒步南京城墙，用脚步丈量南京厚重历史，运用所学的数学知识测量藏兵洞的长、宽，数量，理解成语《瓮中捉鳖》、《固若金汤》的含义。课程3.走进城墙博物馆，深入了解南京城墙的历史沿革，了解南京城墙的历史底蕴。课程4.实践探究，城砖上的文字就是一部历史，努力辨别城砖文字，感受明城墙这本“活历史”的深厚内涵，体会古代劳动人民的匠心。南京明城墙，位于中国江苏省南京市，是明朝初年（公元1366年到1386年）在都城南京修筑的城墙，为世界第一大城垣。当时有宫城、皇城、内城和外郭四重，现在通称的“南京城墙”一般特指其中的内城城墙。内城城墙东傍钟山，西据石头，南凭秦淮，北控后湖，周长35.267公里，现存基本完好的明城墙23.399公里，是世界上现存最长的古代城墙，是中国少有的保存良好的古代城墙，是南京现存最大的古代建筑。2012年11月，作为“中国明清城墙”项目列入中国申遗预备名单。下午—带着对南京的思考，对未来的憧憬，回归温暖的家我们将统一先送至南京南站，南京站，南京禄口国际机场。南京南站：建议14：00后的车次南京站：建议15：00以后的车次南京机场：建议16：00以后的航班交通：汽车-火车景点：南京城墙博物馆-中华门城堡-送站 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **回到温暖的家**  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** | 温暖的家 |

**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 南京豪华型酒店3晚（携程5钻），参考酒店：南京开元大酒店、南京栖霞山涵田栖云山房酒店、南京熹禾涵田酒店 或 同级餐饮 学生包含6顿正餐，2顿为工作餐，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，往返南京大交通自理。 | | |
| **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 |