**日本悦享和风--4飞7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | RB1736218600g0 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 日本 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 悦享和风--4飞7日游行程特色:        特别安排1晚特色温泉酒店,放松身心感受温润, 尽享泡汤舒爽乐趣；     舒适东航,全程无自费,大阪、京都、奈良、富士山、东京精华本州一次看尽；     巡礼三大世界遗产 --富士山、品味两大古都 --京都、奈良；     心斋桥繁华街，享受淘宝乐趣，HIGH到手软；     安排美食大礼包，温泉酒店料理、蟹道乐、日式餐！ 行程安排:    日期行 程 安 排第一天 兰州Q上海浦东Q名古屋参考航班：兰州-上海浦东-名古屋      兰州指定地点集合，统一乘车前往中川机场，搭乘航班前往上海转国际航班前往日本，开始期待已久的日本之行。抵达后导游接机，入住酒店酒店：机场酒店 用餐：无交通：飞机、酒店班车第二天 大阪城公园丰臣秀吉于1583年所建，是由雄伟的石墙砌造而成，大阪城公园内城中央耸立着大阪城的主体建筑天守阁，镶铜镀金，十分壮观。附近有风景秀丽的庭园和亭台楼阁，奇花异卉，满目青翠，充满诗情画意。心斋桥繁华街心斋桥作为大阪最大的繁华街，集中了许多精品屋和专卖店，从早到晚熙熙攘攘，到处是市民和游客的人流。心斋桥是以带有拱廊设施的心斋桥筋商店街为中心发展起来的。这里大型百货店、百年老铺、面向平民的各种小店铺鳞次栉比。石板铺就的人行道、英国风格的路灯和成排砖造建筑物的周防町筋，格调高雅，这一带被人称为欧洲村。心斋桥还有很多饮食店，既有日本菜，也可以品尝到中国、韩国、亚洲、美洲和欧洲等世界各个国家、各个地区不同的风味。【奈良公园】奈良，被日本人称为“精神故乡”，日本文化的发源地之一。在这里，有一个闻名的奈良公园，绿草如茵的公园从平地一直延伸到缓缓的山坡上，辟有一块专门的场地--鹿苑，放养着上百只梅花鹿。小鹿可以跑到马路上向游人示爱，游人自然也可以 走进鹿苑里向小鹿示好，人和鹿就这么友善地交往着，和谐地相处着。【春日大社】是奈良县奈良市奈良公园内的一座神社，旧称为春日神社。建于和铜二年（710年）。神社内也因藤而出名。酒店：关西周边酒店用餐：早 中  交通：旅游车   第三天  清水寺 【清水寺-二年坂三年坂】清水寺是京都最古老的寺院，与金阁寺、二条城并称为京都三大名胜，1994年列入世界文化遗产名录。春季时樱花烂漫，是京都的赏樱名所之一，秋季时红枫飒爽，又是赏枫胜地。连接清水寺的二三年坂更是浓缩京都特色的代表街道。 茶道体验 可以参观制茶过程，日本绿茶是最多观光客喜爱购买的伴手礼，并且可以品尝日本绿茶。由於当地的气候和温度适中，因此种植的绿茶品质非常优良。伏见稻荷大社是日本神社，建于8世纪，主要是祀奉以宇迦之御魂神为首的诸位稻荷神。稻荷神是农业与商业的神明，香客前来祭拜求取农作丰收、生意兴隆、交通安全。它是京都地区香火最盛的神社之一。 酒店：中部周边酒店用餐：早  中交通：旅游车第四天  【富士山五合目】 富士山由山脚至山顶按高度共分为十合，半山腰便称为富士五合目。富士山五合目高逾 2300 米，乘车而 上，游客轻轻松松就可得到登富士山的珍贵体验，沿途赤松、铁杉等 森林景色。抵达五合目，站在象征日本富士山居高临下，富士五湖、八岳、南阿尔卑斯的美景秋色像您而展现，此情此景毕生难忘。【忍野八海】其实是富士山的雪水流经地层过虑而成的八个清泉。忍野八海以其优美的自然环境闻名，池水波光潾潾，与美丽的富士山合为一体，美不胜收，吸引无数摄影家不远千里前来取景。【河口湖大石公园】河口湖是五湖中开发最早的，又由于交通方便，故成为五湖的观光中心。湖中最有名的鹈岛，是五湖中唯一的岛屿，岛上有神社，专门保佑孕妇安产。湖上也有长达1260米的跨湖大桥，河口湖沿岸约有400~500株枫树，10月末至11月中旬，叶片由绿转红，成为秋日的一大亮点，河口湖枫叶回廊位于河口湖北岸，是富士山赏红叶的最佳地点之一，梨川两岸约60棵巨大的枫树枝叶相连，形成了一条红枫隧道。 酒店：温泉酒店用餐：早中晚用车:旅游车第五天  镰仓古街小町通 镰仓小町通是镰仓最为知名的一条商业购物街,原名“瀬戸耕地”,最初只是一条耕作用的农业通路。随着镰仓火车站的通车,这里也逐渐变成了一条商业通路。 小町通集中了当地特产和料理店,不仅有日本最正宗的小吃、料理,更有好看的小饰品、纪念品,是年轻人来日本镰仓必逛的一条商业街。在小町通商业街,游客可以尽情感受日本人最友好、最具特色的服务。 此外,小町通也是来镰仓游玩的必玩之处,道路全部由不平整的石头堆成,宽度也仅容来往各一辆小汽车可以通行。鹤岗八幡宫鹤冈八幡宫是位于神耐川县镰仓市的神社，被视为古都镰仓的象征。在两三百年的时间内，鹤冈八幡宫是源氏和镰仓武士的保护神。1063年源赖以将京都石清水八幡宫的神灵“劝请”到镰仓的由比乡鹤冈（现在的材木座1丁目）。一百多年后的1180年，源赖义的后代源赖潮又将该神社迁至现地。1192年，源赖朝任征夷大将军，建立日本历史上第一个武士政权——镰仓幕府。鹤冈八幡宫随之成为关东地区地位极高的重要神社。江之电  江之岛电铁线（日语：江丿島電鉄線；英语：Enoshima Dentetsu Line），运营于日本国神奈川县藤泽市至镰仓市电铁线路，于1902年9月1日开通运营藤泽站-片濑站（现江之岛站）间，1910年全线开通运行 [3] 。江之岛电铁线西起神奈川县藤泽市南藤泽的藤泽站，东止于同县内镰仓市小町一丁目御成町的镰仓站，大致呈东西走向。江之岛电铁线线路全长10.27千米 [8] ，共设置15个站，全为地上站 。  江之岛  江之岛是位于日本神奈川县藤泽市的一个周长4公里，标高60米的连岛沙洲，是湘南地区的中心，也是相模湾沿岸的一个观光胜地。江之岛是湘南的代表景点，也是神奈川县指定史迹名胜（1960年开始）及（1927年）之一。在比睿山延历寺中关于岛的最初形成却记载了一个动人的传说。传说以前镰仓郡津村乡周围方圆40里是一个大湖，在湖中住着一条五头恶龙。它搞得该地山崩地裂，疾病流行，洪水台风肆虐。所以形成子死越（现江之岛对岸的腰越）。  酒店：关东地区酒店用餐：早交通：旅游车  第六天 皇居，二重桥日本皇居二重桥坐落在日本京都皇居是日本天皇居住的皇宫，是江户幕府于1457年所建的城堡，1888年才成为日本天皇的居所。城廓外面有广阔的护城河围绕。皇居二重桥位于皇居正门前，因护城河水深，旧桥较低，所以在桥上再搭一座桥，称为二重桥（前方为正门石桥，又称眼镜桥），是东京都内最佳的拍照地点。 日本皇居外苑俗称皇居前广场，位于丸内高层楼街和皇居之间，是由凯旋濠、日比谷濠、马场先濠、大手濠以及二重桥前的湟池所包围的广大区域。 银座 世界三大繁华街之一，是东京最繁华的商业区，现代日本的代表坐标。大道两旁的百货公司和各类商店鳞次栉比，专门销售高级商品。后街有很多饭店、小吃店、酒吧、夜总会。浅草寺仲见世街 浅草寺创建于628年，是东京都内最古老的寺院。入口处挂着写着“雷门”字样的巨大灯笼这里的象征，也是浅草寺的总门。仲见世通是穿过雷门的大红灯笼、一直延伸到宝藏门的浅草寺参拜道的大街。约300米的路上，挤满了100多家店铺。  【秋叶原动漫一条街】秋叶原是位于东京市中心的旅游胜地。它同时有着光与影的两面。对有些人来说，它意味着世界上最大的电器街。而对于全球数以亿计的宅人来说，这三个字有无可比拟的魔力。只须听到“AKIBA”这个字眼，OTAKU们的脑海里便会浮现出诸如动漫、游戏、周边、漫画茶馆、咖啡店等等一系列的影像，并做浑然忘我状。来到这里，对于二次元的小伙伴们来说，简直不亚于朝圣呀！ 综合免税店酒店：成田地区酒店　　用餐：早中交通：旅游车第七天  东京-上海浦东 -兰州 指定时间前往机场，搭乘国际航班飞往上海浦东机场转机返回兰州，结束愉快的日本之行。酒店：温馨的家用餐：无交通：巴士此行程为参考行程具体以出团通知或附件为准！在不减少景点的前提下，本社保留调整行程顺序的权利！团体出发后再要求改变行程而产生的费用由旅游者自行承担若团队含领队出现单男单女，领队有权利根据情况以加床或拆分夫妻等方式解决！ 一、费用包含：1、兰州起止往返团队经济舱机票含税费，团队经济舱，含行李20公斤，手提7公斤；客人一经确认，机票不得更改、不得签转、不得退票；2、行程表内所列的景点首道大门票及全程旅游观光巴士、中文导游；3、行程内所列餐食4、全程当地4-5星酒店（2人1间）；5、当地中文导游； 二、费用不含：1、护照费用；2、单房差3500元/人；3、出入境个人物品海关征税，超重行李的托运费、保管费；4、因交通延阻、战争、政变、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；5、航空公司临时通知增加的燃油附加费；6、以上“费用包含”中不包含的其它项目；7、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费； 三、出团须知：1、此行程为参考行程，往返航班根据航空公司情况以及淡旺季有所调整，以最终出团行程和航班为准；在不减少景点的前提下，本社有权调整行程顺序的权力；行程中请服从领队和导游安排。2、团队机票不得签转、更改及退票；3、根据新旅游法规定如遇地震台风瘟疫罢工航班延误等不可抗力原因，导致影响旅游行程的，行程不能继续的，原团款扣除已向地接社或者履行辅助支付且不可退还的费用后，将余款退还旅游者；如行程可以继续的所产生费用由旅游者承担。4、境外旅游期间财物请随身保管（如现金、护照、有效证件、珠宝首饰等）自行妥善保管，若丢失，领队可在不影响行程正常进行情况下协助处理，不承担任何责任问题。5、由于公共交通经营者的原因造成旅游者人身损害、财产损失的，由公共交通经营者依法承担赔偿责任，旅行社协助旅游者向公共交通经营者索赔，但不承担任何责任问题。6、请参团前核对通行证及签注的有效期，如因此问题无法通过海关，一切损失及责任由客人自理。7、若团队中出现单男单女，一律以加床或拆分夫妻等方式解决，领队有权利根据情况调整安排，如要求住单间需补单间差。8、根据新旅游法规定出境旅游者不得在境外非法滞留，随团出境的旅游者不得擅自分团、脱团，否则旅游社有权利向当地中国使馆报案。9、70岁以上老人随团必须有陪同，若无陪同需要由医院开具健康证明以及客人家属签字证明。10、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰，爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范。11、旅游者在旅游活动中或者在解决纠纷时，不得损害当地居民的合法权益，不得干扰他人的旅游活动，不得损害旅游经营者和旅游从业人员的合法权益。12、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以同旅游者解除合同：1）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；2）携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；3）从事违法或者违反社会公德的活动的；4）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；5）法律规定的其他情形。因前款规定情形解除合同的，组团社应当在扣除必要的费用后，将余款退还旅游者；给旅行社造成损失的，旅游者应当依法承担赔偿责任。四、购物须知：注：仅限于团队正常运作情况下，如遇到罢工，天气，交通严重堵塞等特殊情况，可能参观时间略有减少，如遇团队人数较多，可能购物时间略有增加，敬请谅解。购物店经营范围购物时间珍珠珊瑚陈列馆五颜六色的贝壳、珍珠饰品琳琅满目的珊瑚任君挑选120分钟综合免税店日本本土保健品、纪念品、电器、化妆品等综合免税品商品120分钟 日本团队出境旅游须知感谢您选择我们的服务！由于全国天气变化无常，许多地方普降大雨(或雪)。恶劣天气可能会导致航班或其它交通工具受到不同程度的影响。为保证您的顺利出行，现提示如下：1. 如因天气、机器故障、国际罢工/暴乱等非人为因素而导致国际航班延误/取消、行程变更等是人力不可抗力事件。一旦发生类似情况，旅行社会积极协助游客与航空公司协调解决，并尽最大努力保障原计划安排不受大幅影响，与境外沟通争取损失最小化。但若最终仍因不可抗力导致行程变更、取消等情况给游客造成损失，旅行社不存在违约责任和经济赔偿义务（除未实际发生费用退还外），敬请理解并周知！也恳请游客面对不可抗力和突发事件时给予包容和配合，与旅行社协力应对，以求最佳处理结果将损失降低到最小。特别提醒：1.  因需要办理出境手续，烦请您携带本人护照原件（有效期为六个月以上，空白页不少于三页）务必准时到达指定地点，以确保顺利出行。如因个人原因未按约定时间及地点办理登机手续，错过起飞时间，产生的一切损失及相关费用由客人自行承担，敬请您的理解与配合。2.  中国大陆出入境时，港澳护照持有者请携带回乡证，中国台湾护照持有者请携带台胞证，外籍护照     持有者请确认您有多次往返中国签证，并确认在有效期内。如旅游者自理签证或旅游者持中国香港、澳门、台湾地区签发的护照、或旅游者为其他国家的公民时，旅游者应在了解相关的出入境法规的前提下，自行承担责任与风险，旅行社不对此承担责任与风险。3. 确认出票后，由于客人自身原因取消行程，产生的一切损失及相关费用由客人承担。4. 如您有特殊餐食需要（清真餐或素食等）请务必在出发前至少72小时，通知您的销售人员，以保证我社有充足的时间帮助您申请安排。5. 中国海关规定：带有危险性病菌、害虫及其它有害生物的动/植物及其制品（如皮毛制品、鸟蛋工艺品等）是国际禁止出入境的，如携带以上物品出入境存在罚没的风险！如因个人喜好购买违禁品被海关罚没、拘留，全部责任由购买者自行承担。望周知！                           （一）出发前的准备1. 请务必带齐护照、相关有效身份证件、机票、个人旅行用品。其他应带物品：雨伞、相机电池、太阳镜、适量护肤品。出外旅游，可能会因水土不服而令身体感到不适，所以客人应准备些常用的药品，若您长期服用某类药品，必须带足药物，以防万一。2. 携带物品：每人限带美金5000的等值外币（中国海关规定条例），每位客人可携带一件手提行李登机，规格以不超过标准（三边之和不超过113CM）为准。重量以不超过5公斤为准。托运行李日本改为计件制，每位客人可托运一件行李，每件行李重量不得超过20公斤；超重部分须自行付费。根据国家相关规定，携带手提电脑、进口相机、摄像机、长焦距相机等贵重物品出关时必须申报。现金和贵重物品不可以放在托运行李中，以免在托运过程中丢失；3. 日本流通货币为日元，人民币、美元无法在日本使用。客人可携带身份证在国内银行或国外银行换取，汇率以当时银行公布牌价为准。（参考值：10000日元=510人民币）国内的银联卡在一些大商场可以使用，按当日汇率换成人民币结算。4. 请带好应时衣服，准备轻便防滑的旅游鞋，请随身携带雨伞。   （二）食宿行游注意事项1. 出入海关时，请配合团体行动，以免与团体分散，影响出入海关时间。出入关时不要大声喧哗，一定要站在黄线以外排队。2. 在旅途中请一定要记下酒店的地址、电话、领队房号、联系方式等，以防万一走失，离开酒店时一定要索要酒店名片以便坐车和询问路线。3. 到达饭店大厅内等待分配房号、钥匙时请保持安静。行李一般为客人自行拿到房间。4. 个人财务妥善保管，贵重物品可存放于酒店保险箱内。请勿在饭店内或房间外之走廊大声喧哗或衣冠不整走动。退房时请将私人电话费、饮料费至柜台结清。离开酒店逛街时，请携带酒店名片，以备迷路时使用。为避免不必要之尴尬情况，请勿擅取酒店内任何物品，若需纪念请向酒店购买。5. 交通：日本的交通规则是车行左侧，人行右侧。在日本，人们都非常遵守交通规则，不遵守交通规则非常危险。6. 日本家庭用电流的电压为110伏，酒店一般有110伏和220伏通用的插座，国内的充电器大多能直接使用。电源插座采用两孔扁平脚插入式，如有需要请携带转换插头，或者和饭店的总台联系。在日本购买电器请注意电压。日本国内使用电器为110伏，一般在免税店所销售的220伏电压电器会比110伏电压电器价格高。日本销售的手机拿回国内无法使用。7. 日本饭店中物品齐全，一般都备有拖鞋、电吹风、洗发水、淋浴液、牙膏牙刷等。8. 时间：日本的时间比中国时间快一小时。例如北京8点时，日本是9点。9. 日本人平时直接饮用自来水，自来水到处可饮，绝对安全，请节约使用。酒店里一般备有电热水壶。10. 住日式温泉旅馆洗温泉时，一定要先淋浴后再进温泉浴池，在温泉浴池内搓澡在日本被认为是极其不礼貌的行为，日式温泉一般为男女分开式，不需要带泳衣。酒店房间里有浴衣提供，可以穿着浴衣前往洗温泉，浴衣穿的时候要注意方向，左片在上，然后把带子系好，一般在右侧或后侧结成蝴蝶结的形状即可。 旅游文明安全提示书文明旅游----人人都会关注形象出门旅游，始终是在展示游客的文明素质状况，一言一行都代表着游客所在地区、所在城市的居民形象、出国旅游的游客就代表着中国人的形象。因此，文明旅游非常重要。（一）言行文明1、懂礼貌，知礼仪，重礼节，讲文明，举手投足得体大方，谈吐交流文雅礼貌，避免不文明的语言和行为。2、多用“请”、“谢谢”、“打扰了”、“对不起”、“请原谅”等文明语言。3、不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不随地大小便，不在别人面前抠挖鼻孔、剔牙，咳嗽、打喷嚏、放屁注意遮掩避人。4、不在禁烟场所吸烟，不在有禁止拍照标志的地方拍照，不攀爬禁止攀爬的物体，不涉足禁止涉足的场所，不穿越踩踏不宜穿越踩踏的绿地。5、在公共场所守秩序，不拥挤抢先，不喧哗吵闹，排除遵守秩序，不在公共座椅上躺卧。6、不强行与人合影，不随意触摸别人，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。7、服装服饰整洁美观，不敞胸露怀，不蓬头垢面，不在公共场所脱鞋，根据旅游项目和旅游场所（如博物馆、教堂、艺术殿堂、寺庙等）选择适合的衣着，正式场合（如商务洽谈、宴会等）尽量着正装或职业装。8、注意展示文明素养，理解尊重目的地国家和地区的宗教信仰、风俗禁忌，避免远程冒犯，引发冲突。9、在语言方面，切勿在不懂的当地语言习俗的情况下，随便乱用临时学会的口头语，以免造成沟通上的误解。（二）食宿文明1、在入住酒店时注意秩序，不争抢，不乱坐乱走，不大声喧哗，不在禁烟大堂吸烟。导游、领队办理入住时，请按秩序领取房卡。2、请勿在禁烟的房间里抽烟，抽烟会导致警报系统报警，引来消防车及高额罚款。3、请勿穿睡衣（或其他较随便的衣服）出现在酒店大堂、酒店游泳池。4、请爱护酒店房间内设施，正确使用各类电器设备。（请勿把浴帘放到浴缸外面导致洗澡水溢出泡了地毯、用酒店的热水壶煮方便面，热牛奶）5、尊重服务员，服务员问好时友善回应，注意维护客户和公用空间的设施、整洁卫生。6、就餐时注意文明礼貌，自觉排队，谦让老人、长者、残疾人和妇女，照顾儿童。7、就餐时不要不顾提示，多拿多占，偷偷将餐食或水果带出餐厅。8、吃自助餐时选用食品适量，不熟悉的先少取，尽可能将所取餐饮品用完，不高声说话以注意维护餐饮品卫生。9、不在禁烟餐厅或其区域吸烟，在可以吸烟的餐厅吸烟时要注意其他客人的感受。（三）交通文明1、乘坐飞机、轮船、火车等交通工具时，按要求提前抵达办理相关手续，积极配合安全检查，不携带禁带物品；遵守秩序，不抢先，不插队，文明礼让，不大声喧哗，注意维护环境。2、乘坐交通工具时，礼让、照顾老、弱、病、残、幼、孕妇和抱小孩者，主动让座和请他人让座。3、遵守交通规则，不随意横穿马路，不在马路和人行道上停留、交谈。过马路时，要等待斑马线两旁的出现绿灯才能通行。4、乘游轮时，不要将杂物烟蒂等丢出船外，不要在船舷和甲板上随意舞动衣服或围巾；夜间不要用手电筒向外晃照，以免引起其他过往船只的误会。5、乘观光游览车时，不迟到以免让他人等候耽误行程计划，年轻游客尽量坐到车厢后面，把前面的座位让给老人和妇女儿童。（四）观光文明1、注意保护生态环境，不随意踩踏绿地、攀折花木和果实，不追捉、投打和随意乱喂动物。2、保护文物古迹，不随意涂刻、攀爬、触摸文物，拍照摄像遵守规定。3、要把果皮纸屑、杂物等废弃物丢进垃圾桶，不要弃置在地上或抛入水池中，并注意垃圾分类投放。4、在景区参观拍照时，要自觉排队，主动谦让，不要争抢，不要妨碍他人参观拍照，请他人帮助拍照要道谢。在重要场所拍照前，请查看周围是否有禁止拍照的标识或询问保安人员（如在一些总统府、国防部以及外国驻肯外交机构等敏感区域）。5、多为他人提供方便，如行经曲径小路或小桥山洞时，要主动为老弱妇孺让道，不争先抢行。6、参观博物馆、教堂、艺术殿堂、寺庙时，要遵守禁烟、禁食、禁饮、禁用闪光灯拍照等规定，不随意触摸展品、文物和其他器物。在观赏性较高的艺术品前不要停留、拍照过久，以免耽误了其他人的观赏。7、观赏动物时，要保持安静，请勿违反规定，惊吓、触摸或喂食动物。（澳大利亚企鹅岛上的企鹅是禁止触摸的）在野生动物保护区内乘车参观游览时，未经允许请勿中途下车。（五）娱乐文明1、提倡健康娱乐，抑制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。2、观看电影或演出，提前进场，因故迟到，可请导座员协助就座，注意保持安静。3、不乱发议论，尊重演员，节目完毕应鼓掌致谢，整场演出结束演职员谢幕时要起立鼓掌；演员出现失误，要谅解，不起哄、吹口哨和喝倒彩。4、观看体育比赛时，尊重比赛双方和裁判，遵守赛场规定和秩序，不失态失控狂呼乱叫，不辱骂裁判和运动员，不往比赛场地投掷杂物，禁止闯入比赛场地。5、食物及饮料包装等废弃物品自行带离比赛场馆并投入垃圾箱。（六）购物文明1、在当地购买商品时，请勿粗鲁挑选（抠、捏新鲜水果，乱翻蔬菜……）。2、请遵守本国法律法规，请勿询问或购买象牙、犀牛角等野生动物制品（即使询问是否有野生动物制品也会被认为是间接参与非法杀害野生动物）。安全旅游----旅游的生命线旅游是求乐、求知、求健康的活动，不像日常吃、住、行那样为生活所必需。不能切实保证安全，谁也不会出门旅游。很多安全防范还与顺畅出游有密切关系。（一）通讯及证件安全1、请保持通讯畅通，确保境外联络号码与预留在旅行社的一致，并注意将手机随身携带以备紧急联系。2、护照、签证、身份证、信用卡、机车船票及文件等身份证明和凭据，必须随身携带或交由领队、导游妥善保管，以避免遗忘、丢失。外出时记下住处地址和电话号码。3、出境旅游时最好将上述证件复印，一份留在家中，一份连同几张护照相片随身携带，并记下所持护照号码，以备急用。4、遇到有人检查证件时，不要轻易应允，而应报告导游或领队处理。如导游或领队不在现场，要有礼貌地请对方出示其身份或工作证件，否则拒绝接受检查。5、证件一旦遗失或被偷被抢，要立即报告领队并向警方报案，同时请警方出具书面遗失证明。出国或出境游客要向目的地相关机构申请补发签证，向我使（领）馆等机构申请补办旅行证件。（二）财物安全1、一定要保管好自己的证件和贵重物品，不要把现金和贵重物品放在托运行李、外衣口袋或易被割破的手提包中。2、不把现金和贵重物品放在宾馆房间或旅游车中。即使短暂离开旅行车，也须留人照看车上行李物品。3、在转机、转车人多拥挤时，要注意清点行李物品，防止遗失。4、不要让也不要帮不相识的人看管或托运行李。5、发现钱物丢失或被偷盗，要立即报告导游或领队并报警。6、在人员密集、有人搭讪、有人赠送物品等分散注意力的情况下，请保持警惕，确认财务安全。（三）人身安全1、远离毒品，不接受陌生人的搭讪，防止人身受侵害。2、参加旅游活动时，尊重所在国或地区，特别是有特殊宗教习俗国家或地区的风俗习惯，避免因言行举止不当引发纠纷。3、注意防盗、防骗、防诈、防抢、防打，出门时尽量不要携带贵重物品和大量现金，不要在自驾车明处摆放贵重物品，修车时务必先锁好车门，不要将证件、文件、钱包等重要物品放在易被利器划开的塑料袋中，不要在黑暗处招呼出租车。4、遇到地震、台风、火灾、洪水等自然灾害或政治动乱、战乱、突发恐怖事件或意外伤害时，要冷静处理并尽快撤离危险地区。在境外可向中国使（领）馆寻求咨询和协助。5、人身安全受到威胁和伤害时，应立即向当地警方报案，要求警方提供保护，并取得警方的书面证明。6、自由活动时间，尽量避免单独出行，慎重前往贫民区和偏僻的街道、场所。7、加强安全防范意识，尽量避免晚上外出。天黑后，赴临近场所也应乘车，勿在户外步行。(四)交通安全1、乘坐飞机时，注意飞行安全，系好安全带，不带危险或易燃品，全程关闭手机，起飞和降落时不使用其他电子设备。2、乘坐旅游车时应系好安全带。乘坐船、快艇等水上交通工具时，要穿好救生衣或套好救生圈。3、在国外乘坐旅游车时，不乘坐第一排的工作人员专座，此专座只有工作人员保险，游客乘坐发生意外得不到赔偿。4、发生交通事故时不要惊慌，要采取自救和互救措施，保护事故现场，并迅速向领队、导游及警方报告。5、出行时，请严格遵守目的地当地的交通法规，特别注意当地为左行国家还是右行国家。6、交通工具行驶途中不要随意走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。颠簸行驶时不要离开座位及饮水饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。7、自驾旅行时，摇紧车窗，锁好车门，驾车不打电话，勿超速行驶、疲劳驾驶或酒后驾驶。在一些山区小心凸弯。如果没有充分的走高速、泥泞路、沙石路等特别路段经验，千万别逞强上路。如您在行车过程中发现可疑车辆尾随或示意您停车，切勿理会。如有必要，请记下其车牌号并拨打电话报警。（五）饮食安全1、在指定或下榻宾馆餐厅用餐，不购买和饮用无证照小商贩或地摊提供的饮料食品。2、坚持饭前便后洗手的习惯，不吃过期或不洁净的饭菜瓜果，尽量不自带食品，特别是出国旅游往往不能通过海关检疫。3、牢记自己的包含禁忌，不盲目尝鲜、贪吃、乱吃。4、避免到流行病传播的地区旅游。5、做好预防措施，携带一些常用必备药品，患病后要及时到医院就诊。出境旅游要慎重选择携带个人药品，出境前应了解有关国家和地区的海关规定，在允许的范围内选择携带药品的各类和数量，如因治疗自身疾病必须携带某种药品，应请医生开具处方，并备齐药品外文说明书和购药发票。6、旅行社不提倡饮酒，喜欢喝酒的游客在旅途中应严格控制自己的酒量，饮酒时最好不超过本人平时的三分之一；若因饮酒发生意外，出现酗酒闹事、扰乱社会秩序、侵害他人权益以及造成自身损害的一切责任由肇事者承担。（六）住宿安全1、进出宾馆房间随时关门锁门，离开宾馆时把钥匙交给总台。睡前注意房门窗是否关好，保险锁是否锁上。2、不要将酒店、房号随便告知陌生人。不要让陌生人进入房间，不明电话立即挂断。3、正确使用房间电器等设施，不要在灯罩上烧烤衣物，注意在卫生间防滑。4、不要在床上吸烟。用客房内电器时要科学，不要将电器烧坏，造成安全隐患；不要使用自带的瓦数高的电器，以免超过整个酒店电压负荷后导致火灾。5、住宿时，需先熟悉楼层的安全出口、逃生通道等安全设施的位置，遇到火灾时不要搭乘电梯。6、离开宾馆时，要携带一张记有该宾馆地理位置和联系电话的卡片，以便迷路后可安全返回。7、在宾馆的健身房和游泳池锻炼时，要注意自我保护。8、入住及退房时，要检查所携带的行李物品，特别注意证件和贵重物品及眼镜、充电器等小型物品。9、如连续在同一家酒店住宿，切勿将贵重物品留在酒店房间，可以使用房间保险柜。（七）游览观光安全1、游览观光时，服从领队和导游的安排，紧跟团队，不要擅自脱团、离团。2、记下领队和导游的手机号码，以备万一掉队后联系。3、记住旅游车车牌号和所在停车场位置，以便走失后找到。4、在拍照、摄像时注意往来车辆和有否禁拍标志，不要在设有危险警示的地方停留。5、不到赌场和色情场所消费。6、夜间自由活动结伴而行，并告知领队大致的活动范围，不要乘坐无标志的车辆，不要围观交通事故、街头纠纷，不要晚归。7、进行境外游览、娱乐项目时，注意提高安全意识，做好安全防护，根据自己的身体状况、运动水平、装备设施挑选合适的项目，量力而行。如有心脏病、高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动。8、潜水/跳伞/攀岩/蹦极/骑马/热气球/快艇/滑雪等活动，均具危险性，请充分了解活动知识，在尝试上述激烈运动时，请务必穿戴好防护用具，严格遵守相关安全规定，在安全标识圈定区域内活动。不要因为寻求刺激、“挑战极限”而大意、逞能或心存侥幸，给自己造成不必要的意外伤害。9、在进行水上（包括江河、湖海、水库）游览或活动时，注意乘船安全，要穿戴救生衣；不单独前往深水水域或危险河道；进行水上娱乐项目时（冲浪、快艇、潜水等）不要远离人群，留意并遵守安全提示。在海边游泳时，加强安全防范意识，在规定的水域内游泳，尽量结伴而行。10、为提高风险抵御能力，请尽量选择购买能够承保所参与项目的个人保险。（八）购物安全1、外出时请勿携带大量现金，并注意保管好银行卡或信用卡，购物时不要当众清点钱包里的钞票。2、购物时要保管好随身携带的物品，不到人多、拥挤的地方购物。3、在试衣试鞋时，最好请同团好友陪同和看管物品。4、理性消费、注意保留购物单据。从容应对——突发情况不紧张1、在境外不要与当地人发生争吵，小事能忍则忍，或者联系导游处理，不要因小失大，发生打斗冲突，造成人身伤害。2、旅游中不慎走失，一般出现在游览活动中或自由活动中。在游览活动中旅游者应留意导游每天通报全天的游览日程、游览用餐点的名称和地址、在各个点的抵达时间和逗留时间。在外出自由活动时，请先告知导游或领队你将要去哪里，大概何时回来，最好带上饭店的名片，以便万一走失时可以与饭店和导游联系。3、如遭遇抢劫，应沉着应对，不要与歹徒纠缠僵持，以免遭到人身伤害。遭遇被偷抢案件，应及时报警，并与中国驻当地使领馆联系补发旅行证件。4、当遇到火灾、地震等灾害时，请保持镇定，不要乱跳楼，不要坐电梯，要走安全楼梯。当导游前来援助时，要配合导游，接受统一指挥。看到救护人员时，要大声叫喊或边喊边摇动色彩鲜艳的衣物，救援人员来后要服从命令听指挥。理性维权----和谐是旅游的需要和目标1、旅行社依照合同约定履行义务，承担的是有限责任。对于一些意外或不可抗力因素引起的行程延误，游客因不懂得相关常识和规定，过度强求补偿，甚至出现拒绝登机等不理智行为，不但会影响自己的行程，也会耽误整个团队的正常行程。2、理性对待纠纷。旅游者在旅游过程中，与导游等旅游服务人员或其他人员发生纠纷时，要冷静对待，避免言行过激，不要采取拒绝登机登船的行为，否则由此扩大损失，旅游者要承担赔偿责任。3、签好合同并保留好发票。合同、发票或收据和行程计划都是重要证据，需要妥善保存。日后一旦发生纠纷，这些凭证就是处理的证据。但游客以过激行为来扩大事态的做法，不但会给其他旅游者带来损害，也会给自身带来损失。4、游客违约也需赔偿违约金。旅游合同签订后，双方当事人应当严格遵守约定，任何一方需要解除合同，都必须和对方协商并达成一致，否则就必须承担违约责任。5、旅游者应听从旅游团队的安排。旅游者参加团队旅游，应听从安排，如因旅游者的原因，造成旅行社及其他旅游者的损失，应承担赔偿责任。6、旅游者对国家应对重大突发事件暂时限制旅游活动的措施以及有关部门、机构或者旅游经营者采取的安全防范和应急处置措施，应当予以配合。7、支付费用是旅游者的主要义务。如果旅游者不支付、少支付或迟延支付有关费用，则旅游者构成违约，由此造成旅行社损失的，旅游者应负责赔偿。   中国公民出境旅游文明行为指南中国公民，出境旅游，注重礼仪，保持尊严。讲究卫生，爱护环境；衣着得体，请勿喧哗。尊老爱幼，助人为乐；女士优先，礼貌谦让。出行办事，遵守时间；排队有序，不越黄线。文明住宿，不损用品；安静用餐，请勿浪费。健康娱乐，有益身心；赌博色情，坚决拒绝。参观游览，遵守规定；习俗禁忌，切勿冒犯。遇有疑难，咨询领馆；文明出行，一路平安。 一切旅途中发生的异议及问题请在当地提出，我社以客人在当地所签意见书为准，如返程后再提出我社有权拒绝处理。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、兰州起止往返团队经济舱机票含税费，团队经济舱，含行李20公斤，手提7公斤；客人一经确认，机票不得更改、不得签转、不得退票；2、行程表内所列的景点首道大门票及全程旅游观光巴士、中文导游；3、行程内所列餐食4、全程当地4-5星酒店（2人1间）；5、当地中文导游； | | |
| **费用不包含** | 1、护照费用；2、单房差3500元/人；3、出入境个人物品海关征税，超重行李的托运费、保管费；4、因交通延阻、战争、政变、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；5、航空公司临时通知增加的燃油附加费；6、以上“费用包含”中不包含的其它项目；7、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 【综合免税店】 |  |  |  |
| 珠宝店 |  |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 特别说明：【失信被执行人】（查询网址：http://shixin.court.gov.cn/）被限制出票及乘机的人需要注意，目前航空团队系统均为先支付后出票，且只有在支付后，点击出票时，才提示是否为【失信被执行人】，因【失信被执行人】问题导致机票支付后，无法出票而产生的损失，由【失信被执行人】自行承担。 |
| **保险信息** | 黄河财险 |
| **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。 |