**春节厦门欢乐家庭派双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ17365584189A | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省-厦门市 |
| **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地✈厦门**  温馨提示 ∶（1）导游会在行程开始前一天晚上 19 点—21:00 联系您 ，烦请手机短信注意查收和保持电话畅通；（2）散拼团 ，在酒店前台办理入住 ，都是报预订人/出游人的领队姓名办理入住；（3）办理入住手续时，就都会收取一定的押金，退房时如房间物品无损坏凭押金条退还押金 ，如丢失房卡或损害房 间物品请按酒店规定客人自行赔偿。（4）酒店一般于 14：00 之后办理入住手续 ，如您在 14：00 前抵达 ，您可以将行李寄存于酒店前台 ，先去自由活动 ， 14：00 之后再回酒店办理入住。（5）请您携带好《居民身份证》 ，儿童 16 周岁以下需携带《户口簿》 ，未入户的未成年人持《出生证明》入住。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **南普陀-厦门大学-回酒店午休-赶海-沙坡尾-星光海岸-港式茶点**  今日安排：08:00 早餐08:30 乘车前往闽南佛教圣地之千年古刹【南普陀寺】（40-60 分钟） ，感受南亚佛教建筑风格；走进全国最美丽的校园之一【厦门大学】（需要凭身份证或者相关有效证件进入）厦门大学校园有芙蓉湖、情人谷水库等景点 ，厦门大学的旧建筑多为陈嘉庚先生的女婿所建 ，清水墙、琉璃顶极富特色 ，被喻为“穿西装、 戴斗笠”（比喻中西建筑风格结合） ，尤其是建南大礼堂和上弦场相当宏伟。 中餐 ，午餐在厦门大学《厦大食堂》 享用；之后带领小伙伴们参观厦门大学：《芙蓉湖》、《芙蓉隧道》感受自由奔放的涂鸦文化 ，了解厦门大学建筑 史以及名人事迹、建校史；（如遇厦大特殊情况 ，行程我社酌情调整为云上厦门 ，厦大食堂餐更改为旅游团餐）13:00 ：我们乘车回酒店休息养足精神15:30 下午前往美丽的黄金海岸环岛路【赶海】——抵达海岸滩涂渔场体验赶海乐趣。卷起裤子、带着特制的工具 ， 到浅海滩涂捕捉鱼虾、挖蛤蜊、捡贝壳，享受大海的馈赠，动起您的双手，拿起铲子，挖掘属于您的海上‘珍宝吧’17 ：00 前往【沙坡尾】 ，这里对于厦门人来说 ，准确的是老厦门的渔民来说 ，是一个永远也抹不掉的回忆 ，承载了太多 渔民生活的点点滴滴 ，这里没有喧嚣 ，保存着传统的民宿 ，在这条浅浅的内海湾岸两侧 ，保有传统祭王船的习俗 ，还有 两层楼的民居 ，这里是【避风港】。再往前走来到【艺术西区】这里也是很多文艺爱好者的好去处 ，沿着木栈道走一走， 来杯果汁 ，坐在窗台看看往来的行人 ，享受当下。游览厦门“新地标”【金鸡百花星光海岸】踏进星光之门 ，穿过星光 通道 ，遇见印有知名电影人签名手印的星光石 ，在离海超近的演武大桥观景平台 ，感受厦门和中国电影人的浪漫，18:00 港式茶点19:00 行程结束 ，入住酒店休息！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 厦门 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **鼓浪屿-毓园-港仔后沙滩-菽庄花园-园林植物园**  今日安排：酒店享用自助早餐；乘车赴东渡国际邮轮码头。乘船登上 2017 年被评为世界遗产 ，素有“海上花园”之称的—— 【鼓浪屿】（参观游览时间约 5 个小时 ，鼓浪屿实行实名制登记 ，票、证、人一致方可上岛） ；游鼓浪屿从“万国建筑 博览”开始:错落有致 ，风格各异的老别墅 ，多国领事馆 ，鼓浪屿民居。在这里的每一栋典雅的楼房里都有一段精彩的传 奇故事。参观【毓园】——纪念中国著名妇产科专家林巧稚大夫而建的园林景观。【鼓浪屿天然海滨浴场【港仔后沙滩】 自由活动嬉戏。【菽庄花园】台湾富绅林尔嘉的私家花园,(国内唯一钢琴博物馆)；海天堂建于 1921 年，位列鼓浪屿十大 别墅之一 ，是鼓浪屿上唯一按照中轴线对称布局的别墅建筑群 ，为菲律宾华侨黄秀烺购得租界洋人俱乐部原址所建 ，以中楼最有个性 ，”是宫非宫胜似宫，亦殿非殿赛过殿;不中不洋不寻常 ，中西结合更耐看。”这在鼓浪屿也是独一无二的。「最美转角」在洋楼林立、街巷错落的鼓浪屿上 ，其实有很多转角都让人流连 ，但唯独这个转角被称为“最美转角”。两条街巷交汇形成的 45 度夹角处，一栋形状像海上帆船的三层红色砖楼亭亭玉立，一旁绿树成荫红花掩映，砖楼下方的 木质路牌更增添了文艺气息。「晓学堂·虫洞书店」 网红打卡拍照 ，邂逅百年老别墅的午后时光 ，更显格调。 它不单单是单纯意义的书店 ，更集图书、 时尚、艺术和简餐阅读以及旅行空间一体 ，更全面的展示它的丰富性。时光会走远 ，影像会长存 ，所走的每一步都有迹 可循。「协和礼拜堂」婚纱照取景圣地 19 世纪中期，不少西方人离开欧美，远涉重洋来到鼓浪屿工作、生活。外国人多为虔诚 的基督徒 ，他们为举行主日崇拜 ，遂决定在鼓浪屿建一所教堂。于是各差会（美国归正教会、英国伦敦公会、英国长老 会）的信徒纷纷捐款，在鼓浪屿的鹿礁顶（亦称上鹿礁）建造教堂。1863 年，这座新古典主义风格的教堂竣工，时称“国际礼拜堂” 。此为鼓浪屿上最早的教堂。「天主教堂-万国领事馆建筑博览」这一路是摄影师们最喜爱的一段路程 ，错过它 也许是你会倍感遗憾的一段路程。除 了亲身沐浴在鼓浪屿的琴声中 ，还能看到岛上两座最著名的宗教建筑将在你眼前呈现 ：古希腊式基督教堂 ，哥特式罗曼 建筑特征的天主教堂 ，还有 3 大知名领事馆 ，都将给你带来全新的视觉体验。「怡园-林鹤年故居」坐落于鼓浪屿福建路 24 号 ，约于 1896 年建成 ，为两层清水红砖别墅 ， 四周均系华侨所建的各式 别墅 ，居住环境清静幽雅 ，十分理想。林鹤年 是那时代的先驱者 ，为国献军需 ，助华夏安邦。岛上行程结束后 ，下鼓浪屿乘船返回厦门岛内。前往热搜之冠----【网红植物园】 。始建于 1960 年 ， 国家首批 AAAA 级旅游区 ，是福建省第一个植物园 ，集植物 景观、 自然景观、人文景观于一体。前往雨林世界和沙生植物区特别值得一看 ，雨林世界雾气朦胧 ，加上美丽的热带雨 林景观 ，看上犹如仙境。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 厦门 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **帆船出海-放风筝-海鲜自助大餐-灵玲马戏城-动物王国**  今日安排：08 ：30 乘车前往美丽的【厦门五缘湾帆船港】（约 60 分钟） ，这里是厦门桅杆（帆船的聚集地 ，航海人士称赞它 是“少见的适合帆船运动的海湾”，扬帆起航，不仅有美丽的风景，更有可能遇到可爱的白海豚、刺激的湿身体验； (☆ 建议游客请多准备一套干净衣服 ，以便更换）；【亲子互动环节——海边沙滩自由放风筝】 ，我们放飞的不止是风筝 ，还有一颗向往自由的心~放风筝不仅仅是一 种娱乐 ，更是一种享受。在宽广的沙滩上 ，我们手持线轴 ，欣赏风筝在天空中的倩影。此时此刻 ，仿佛我们也随着 风筝一起飞翔 ，感受着自由的美好 ，让我们感受海风的追逐 ，一起享受这份简单的快乐。午餐 ：特别安排海鲜自助大餐前往游览【灵玲动物王国】（约 60 分钟）灵玲动物王国是一家集动物展示、互动、近距离接触体验及动物行为展示的动物互动乐园 ，内设 28 个展馆。园区以没有笼子，更近距离更多欢乐的动物展馆设计理念，让动物在拟生态的家园中自在成长。这里住着中国国宝大熊猫、澳大利亚国宝袋鼠、印度国宝白虎、德国国宝棕熊、 阿尔及利亚国宝耳廓狐、 毛里求斯国宝象龟、多米尼加国宝金刚鹦鹉、秘鲁国宝羊驼、长颈鹿[1]...来自世界各地上百种珍稀动物 ，让你一天游遍五大洲 ，看尽世界动物国宝 ，还可体验骏马飞驰、鹦鹉嬉戏指尖 ，可爱狐猴环绕等多种与动物近距离接触的快乐。 中心 舞台每天上演异域风情秀 ，炫丽缤纷的精彩演艺让你叹为观止。菲律宾乐队奏响欢乐交响曲 ，非洲肯尼亚小哥的非洲鼓 释放动感韵律 ，乌克兰美女踩着节拍、踏着步子翩翩起舞 ，小丑泡泡秀开启泡泡狂欢 ，七彩泡泡迎风飘摇 ，小孩闹 ，大 人笑 ，灵玲变身欢乐海洋【灵玲马戏城】 欣赏灵玲大马戏《环球奇境》震撼首秀（不少于70分钟）奇技巨献，十国 200 位马戏精英打造、马戏联合国”，哈萨克斯坦的马上特技，非洲肯尼亚的惊险魔轮，欧洲百年空飞家族的绝技再现，国际金奖节目汇聚于此，搭配国内最先进的声光电技术及水陆双舞台设计，为你带来沉浸式的视听盛宴，带你探素万国奇幻世界。阿拉伯狒狒、孟加拉白虎、羊驼、狗熊、小香猪……珍禽异兽组成超豪华“马戏联合国”演出阵容。著名的神话故事情节，唯美的奇幻场景，为观众奉献视觉与感官上的饕餮盛宴。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **自由活动**  今日安排：全天自由活动(不含车导 ，不含正餐)交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **厦门/各地**  今日安排：酒店用早餐 ，后乘车赴机场/动车站（车程约 20 分钟）乘飞机返回温暖的家 ，结束愉快的海上花园之旅！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ■ 住宿 ：全程携程四钻酒店双人间 ，不提供自然单间 ，产生单房差 ，请游客自行补齐 ； 【房型安排上标间和大床都有 可能 ，如您对房型有要求 ，请务必签约前和客服确认房型】；■ 门票 ：含以上景点首道大门票。赠送项目如遇天气等因素不能安排 ，不退不换 ，儿童不参与赠送项目 ；■ 导游 ：含专业中文导游服务 ；■ 交通 ： 民航往返航班经济舱 (含机建 ) ；当地空调旅游车(套车 ，预留 1-3 个空座位) ；■ 用餐 ：赠送 5 早 4 正餐 ； (所含早餐均为占床位赠送 ，未用不退费用 ) ； 备注 ：另外菜品因市场供应和季节变化可能会略有调整 ，请大家知悉■ 购物 ：全程不进购物店 (鼓浪屿岛上特产除外)。备注 ：导游有权在不减少景点的情况下调整游览先后顺序 | | |
| **费用不包含** | ■ 旅行社建议客人自行购买旅游意外保险 ；■ 一切私人费用 ；■ 全程入住酒店产生的单房差及加床费用 ；■ 因交通延误等不可抗力原因导致的额外费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、 出门敬请带好二代身份证原件 ，如有小童请携带好户口本原件 ；2、行程中 ，餐厅、景点、及周边购物店商店购物 ，均不属于旅行社安排的购物店场所 ，请根据个人需求谨慎3、我社接待质量以意见单为准 ，客人如有投诉须在当地及时提出并认真填写意见反馈单 ，若在旅客在当地无 返程后提 出的任何投诉问题 ，我社概不接受 ；4、旅游者在行程中因个人原因自行离队或放弃旅游景点 ，视为自动放弃 ，费用不退 ；5、行程在不减少景点的情况下 ，游玩顺序可调整 ；规定的游玩时间在特殊情况下可由导游调整 ；6、如因政策因素、不可抗力因素造成的行程影响 ，旅行社不承担责任且费用不退 ；7、不推荐客人参加人身安全不确定的活动 ，禁止游客进行江、河、湖、海的游泳活动 ，游客擅自活动产生后 旅行社不 承担责任 |
| **报名材料** | 身份证及电话号码 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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 |