**遇厦门双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ1736923273dv | **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** | **专员接机/接站-酒店入住-自由活动**  很高兴与您相约旅行！行程的第一天，是属于您的自由活动时间。当您落地厦门，将由我们提前安排的专员专车为您进行接机/站，带您前往精心臻选的豪华酒店，办理入住手续。城在海上，海在城中。厦门是一座风情万种的城市，海边有深情与浪漫，街巷有温情与共鸣。您可以自行前往厦门的老牌商业街【中山路】，穿梭于南洋骑楼建筑之间，游览中华第一圣堂、陈化成故居等人文古迹，品尝琳琅满目的闽台特色小吃，聆听回响于小巷街坊间的古老南音，感受丰富多彩的物质世界，领略传统与现代结合的闽南风采。※第一天行程请注意【短信通知】出发前一天，旅游客服会提前给您发短信通知，抵达后我们会安排专车把您接送至酒店；【酒店入住】酒店出示身份证件办理入住手续，按照酒店要求自行缴纳入住押金。退房时客人自退押金；【导游对接】导游白天带团，下团后，大概 19:00-22:00 之间会以短信或电话通知您次日集合时间地点，请保持手机畅通，如若超时无人联系，可以及时咨询对接客服；【咨询客服】在出游前中后，有任何问题可以随时联系跟您对接的厦门工作人员，我们会及时为您解决问题，直到您满意为止；【勿信黄牛】在出游或者自由活动的过程中，有黄牛搭话推销，请您保持警惕，切勿上当，有任何问题及时与客服联系。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-厦门大学外景-（闽南风味餐）-鼓浪屿观光：虫洞书店、港仔后海 滨浴场、最美网红转角、协和礼拜堂、怡园·林鹤年故居、天主教堂·万国 建筑博览**  行程的第二天，我们将访问闽南佛教圣地、千年古刹南普陀寺，看宏伟瑰丽、错落有致的寺庙建筑，为重要的人上香祈福；打卡被誉为“南方之强、最美大学”的厦门大学的外景；漫游世界文化遗产鼓浪屿。【南普陀寺】闽南第一古刹，千年香火缭绕海外，因位于浙江普陀山之南而得名“南普陀”。寺庙坐北朝南，依山面海。中轴线主体建筑，依次为天王殿、大雄宝殿、大悲殿、藏经阁。【厦门大学外景】中国近代教育史上第一所华侨创办的大学。因其坐拥依山傍海的旖旎风光，被称为“中国最美的大学校园”。不和厦大合影，等于没来过厦门。在这所高等学府前留影，做一回“厦大学子”~【鼓浪屿】没有车马喧嚣，安静、幽雅、浪漫的人居环境，使得鼓浪屿人民喜欢音乐，并以音乐为乐，陶冶情操，造就了今日鼓浪屿的音乐传统，培养出一大批杰出的音乐家，岛上有一百多个音乐世家，故被人们称为“琴岛”；岛上建筑风格独特多样，拥有闽南建筑风格的海天堂构、中完合壁的八卦楼以及 19 世纪欧陆风格的国家领事馆，因此又有“万国建筑博览”之称。※第二天行程请注意①鼓浪屿轮渡时间以实际预定到票时间为准，轮渡票为实名制票，请报名时务必核对信息的准确度，一旦预定成功则无法调整或取消，敬请谅解；②请带好有效证件登船上岛（成人务必带好身份证原件，儿童带好户口本或身份证原件）；③鼓浪屿由多条特色商业街构成，其中特产店、餐厅周边或周围的特产超市，都是属于景点特产店，不属于旅游购物店的类型，与旅行社无关；购物请谨慎；④鼓浪屿景区，禁止导游使用扩音器讲解，为了游客可以听到讲解，可以跟导游租用无线耳麦，使用费：20 元/人。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **曾厝垵-七彩环岛路-黄金海岸赶海踏浪-鹭岛航拍-（河豚宴）-灵玲动物王 国-十里长堤 livehouse**  今天的行程更多的是体验海岸风情，我们将打卡热门网红景点曾厝垵，漫步七彩环岛路，沿途欣赏厦门最美海岸线；还要拿起耙子和小水桶，在海岸渔场体验赶海踏浪的快乐；体验一次鹭岛航拍，拍出以你为主角的电影感浪漫旅拍大片！到灵玲动物王国和可爱的小动物们来个亲密互动；去十里长堤看碧海与城市相映，落霞与飞鸟共舞，听一场浪漫的音乐演唱会~【曾厝垵】坐落于环岛路的质朴临海渔村，尽管如今已经成为炙手可热的文艺创意村，吸引来自五湖四海的游客到此打卡，但本质上依旧保存着原始的古朴韵味。晴天的时候坐在小店里喝一杯咖啡，翻翻书页，感受海风吹拂鼻尖，最能享受片刻的安静与舒缓。【环岛路】全程约 31 公里，因为沿途可见蓝色的大海、金色的沙滩、绿色的草地、红色的跑道和灰色的公路，所以又被本地人称作“五色路”。租一辆自行车，沿路骑行，感受海风拂面的温柔，连心也平静许多。【赶海踏浪】赶海的乐趣在于每一次的体验都像“拆盲盒”，你不知道今天会收获到什么，也许是蛤蜊、海星，也许是螃蟹、海螺。赶海的目的不在于能够赶到多少海货，而是光着拎脚着桶拿着铲子，在沙滩上寻找“宝藏”的乐趣。【鹭岛航拍】从天空俯视大地，换个视角走近鹭岛，无人机带你领略航拍的魅力。星河万里，愿你乘风破浪不负心中远方，独家航拍带你走进鹭岛，体验不一样的体验，炫酷你的朋友圈一片蓝，一抹红，用无人机的视角，带您前往无法到达的地方，记录您无法复制的美丽，无人机现场拍摄，用镜头留下属于您的厦门故事。（赠送鹭岛 30s 航拍视频）【灵玲动物王国】这是一家集动物展示、近距离互动、动物知识科普的动物乐园，不仅可以与来自世界各地的珍奇异兽交朋友，还能驾驭骏马观光，搭乘小火车游园，更有白虎扑食、棕熊卖萌、细尾獴放哨等行为展示。【十里长堤】当宫崎骏动漫同款海上列车从海面上飞驰而过，梦幻与诗意随海风飘向十里长堤的每个角落。置身于打破次元壁的童话世界，眼前所见的是草坪、大海、飞鸟、长桥、落日，还有偶遇的海边 livehouse，满足你对浪漫的所有想象~※第三天行程请注意①带眼镜的朋友，可以准备一个眼镜绳，避免玩耍时眼镜脱落；②可以准备一套备用衣服，可以免费寄存；③携带老人及儿童，应有成人家属陪同，请照看好老人儿童；④建议携带常备出游物品，如晕车贴，正气水，防晒乳，风油精，防蚊药水等；⑤由于赶海时间视潮汐时间而定，故当天行程顺序会有所调整，保证不减少景点及游玩时间；⑥【赶海踏浪】项目需自理赶海工具租用费：铲子+小水桶+水靴+冲水费用=25 元/人；⑦【鹭岛航拍】属于赠送项目，不去不退，如遇政策原因无法进行航拍，将更改为【鼓浪屿旅拍】。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **云水谣古道-云水谣古镇-怀远楼-和贵楼（九大簋）**  2006 年一部展现两岸情的电影《云水谣》播出，影片中的美丽景色和感人故事令人印象深刻。因为这部电影的拍摄，现在的【云水谣景区】才名声大振，其原名“长教”也更名为“云水谣”。【云水谣景区】作为世界文化遗产“福建土楼”的一个景区，云水谣的土楼如同艺术品一般精美，每一座土楼都有其独特的魅力和历史背景，现保存完好的土楼有 53 座，其中包括世界文化遗产和贵楼、怀远楼。这两座世遗土楼分别坐落于云水谣古镇的南北两侧，构成了云水谣景区的三大景点。【云水谣古道】踏上百年老榕树庇佑的古道，看溪水潺潺、白鸭慢步、榕树垂柳，很难不为这清新自然的田园风光心动，颇能与五柳先生的“采菊东篱下，悠然见南山”感同身受。【怀远楼】目前建筑工艺精美、保护最好的双环圆形土楼。楼高四层 13 米，直径 38 米，每层 34 间，共 136间，为简氏家族所建。内院核心位置既是用于祭祀的祖堂，也是家族子弟读书的地方，名为“斯是室”，整体精巧秀气，室内雕梁画栋，古朴天然，书卷气浓。【和贵楼】一座五层楼高的方形土楼，因其建在沼泽地上，形如幽梦，被誉为“天下第一奇楼”。走进和贵楼，会看到中庭有一块下陷的鹅卵石地面，站在上面踩一踩，就能感受到地面轻晃，仿若阵阵涟漪荡漾开来。※第四天行程请注意①云水谣古道由鹅卵石铺成，建议游玩的女生最好不要穿高跟鞋，避免扭到脚；②云水谣古镇旅游观光是沿着溪边古栈道而行的，游玩时需注意安全，特别是孕妇或小朋友；★温馨提示：厦门至云水谣路程约 3 个小时，沿途会停靠华禧咖啡休息服务驿站，休息时间约 50 分钟左右，为游客提供休憩整顿，饮水、洗手间等服务，服务区和景区内有开发性商店均为自愿选购选逛，绝非购物店。景区内当地村民自营商店茶叶等，绝非本产品中包含的购物店，进入景区请谨慎购物，如遇村民招揽生意或导游推销，均是为自发行为，请自行判断是否购买，旅行社不承担质量问题和纠纷责任。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **全天自由活动**  早餐后自由活动如果您在体验完全部行程后，想要进一步感受厦门的悠闲，我们推荐您自行前往以下几个景点：【白鹭洲公园】【五缘湾湿地公园】【集美学村】 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **早根据时间车赴机场返回兰州**  根据您的返程交通时间，我们会提前一天与您 约定好送机/ / 站时间，安排乘坐车辆送您前往机场/车站。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 根据您的返程交通时间，我们会提前一天与您 约定好送机/ / 站时间，安排乘坐车辆送您前往机场/车站。 | | |
| **费用不包含** | 1、行程中客人自由活动时所产生的一切费用（不含车、餐、导游）。2、不含因单男单女产生房差。3、因交通延阻、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。4、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。5、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。6、旅游人身意外保险。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 海上豪华游轮看金门·金厦环鼓游 | 海上豪华游轮看金门·金厦环鼓游 | 120 分钟 | ¥ 198.00 |
| 【灵玲动物王国·大闹天宫演艺秀-228 元/人】【老院子风情 | 【灵玲动物王国·大闹天宫演艺秀-228 元/人】【老院子风情园·闽南传奇秀-228 元/人】 | 120 分钟 | ¥ 228.00 |
| 【鼓浪屿蜡像馆-88 元/人】【百年鼓浪屿-88 元/人】 | 【鼓浪屿蜡像馆-88 元/人】【百年鼓浪屿-88 元/人】【鼓浪屿风琴博物馆-纪念币 88 元/人】需视情况经导游推荐自费参加。 | 120 分钟 | ¥ 264.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | \*用餐餐厅或景点周边游开放性商场，鼓浪屿有开放性店铺和景点中有开放性的店铺均不属于购物店；\*用餐均为 10 人一桌，8 菜一汤，如不满十人或超出十人，餐厅将视具体情况调整；\*厦门海岛天气多变，部分景区开放时间不稳定，无法提前确认，需当日到场询问。因此【海上豪华游轮看金门·金厦环鼓游-198 元/人】【灵玲动物王国·大闹天宫演艺秀-228 元/人】【老院子风情园·闽南传奇秀-228 元/人】【鼓浪屿蜡像馆-88 元/人】【百年鼓浪屿-88 元/人】【鼓浪屿风琴博物馆-纪念币 88 元/人】需视情况经导游推荐自费参加。 |
| **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 |