**回延安西安延安、壶口、市内双动四日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SX1741664825dl | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 西安市 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 黄帝陵—壶口瀑布南泥湾—杨家岭或王家坪—枣园—西安钟鼓楼广场—回民街—大慈恩寺—大雁塔北广场—西安博物院—返程兰州 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **接动车—入住酒店**兰州西客站集合乘高铁，前往美丽的十三朝古都—西安，到达后接站前往酒店休息！自由活动指南：【陕西历史博物馆】、【西安博物院】、【碑林博物院】、【书院门】、网红景点【大唐不夜城】等西安美食攻略：【小吃街】永兴坊地址：位于新城区小东门里 营业时间：12:00—22:00【夜市街】建东街地址：位于碑林区雁塔北路 营业时间：19:00—凌晨4:00【夜市街】东新街地址：位于新城区新城广场东侧 营业时间：19:00—凌晨4:00您还可以前往“柏树林”里的《青曲社》或“案板街”里的《易俗社》欣赏地方戏、陕派相声、脱口秀等节目！或者与结伴同行的亲友相约于“南大街粉巷”里的《德福巷“咖啡茶馆”一条街》，这里“安静、热闹、中式、西式”各类型茶馆一应俱全，选择一家您喜欢的坐下吧，感受下古都丰富的夜生活。。交通：动车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：西安市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西安 |
| **D2** |
| **行程详情** | **黄帝陵—壶口瀑布**早接客人后乘车前往黄陵县（车程约3小时），参观中华人文始祖【黄帝陵、轩辕庙】（游览时间约2小时，不含往返电瓶车费20元/人）。中餐后乘车（车程约2小时）抵达宜川，游览母亲黄河、具有“源出昆仑衍大流，玉关九转一壶收”美称的—【黄河壶口瀑布】（不含南进南出电瓶车40/人或南进北出电瓶车30/人，游览时间约1小时）听真正的黄河大合唱，壶口参观结束后入住酒店休息。行程特色：1、听陕北民歌，看斗鼓表演，扭陕北大秧歌，体验夜晚黄河边的篝火晚会，别样的出游体验。(赠送项目，如因不可抗力或天气原因无法正常赠送无费用退还）贴心赠送毛主席纪念章和U型枕；交通：大巴景点：黄帝陵、轩辕庙、黄河壶口瀑布购物点：无自费项：不含南进南出电瓶车40/人或南进北出电瓶车30/人到达城市：黄陵县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 壶口 |
| **D3** |
| **行程详情** | **南泥湾—杨家岭或王家坪—枣园—西安**早餐后，酒店出发赴延安，途径陕北【南泥湾景区】，参观南泥湾景区，在巨大的党徽下心里默默的念一念入党誓词，体验歌曲中来到了南泥湾，南泥湾好地方，好地方来好风光的场景，之后游览中共中央著名的七大会议旧址，文艺座谈会旧址——【王家坪】或者【杨家岭】（游览时间30分钟）；乘车前往具有陕北特色的《爱心枣店》品尝陕北大枣，之后自费观看大型原创红色经典实景歌舞剧---【延安保育院费用自理268元】（游览时间70分钟）享用中餐（知青宴），餐后乘车参观最具代表性景区——【枣园】枣园又名延园，院内树木葱郁，绿草如茵，“幸福渠”横穿园林而过。园林中央坐落着中央书记处礼堂，依山分布着5座独立的院落，分别是毛泽东、朱德、周恩来、刘少奇、任弼时、张闻天、彭德怀等中央领导的旧居。1996年被中宣部命名为全国百个爱国主义教育示范基地之一。观看演出保育院后，赠送圣地河谷——金延安文化街区，延安园区板块由老延安城核心区，游客综合服务区等组成。老延安核心区将以20世纪30年代到50年代的城市风格为依据，设计有两条主题商业街、四条特色街区、六大主题酒店、十大博物馆、钟楼广场、教堂、院落式住宅等项目。游客综合服务区有游客综合服务中心、陕北特色产品展示中心、大型停车场、汽车主题旅馆等项目。观看完毕乘车统一返回西安，入住酒店。交通：大巴景点：南泥湾—杨家岭或王家坪—枣园购物点：无自费项：延安保育院费用自理268元到达城市：壶口 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 壶口 |
| **D4** |
| **行程详情** | **钟鼓楼广场—回民街—大慈恩寺—大雁塔北广场—西安博物院—返程兰州**早餐后酒店接客人游览西安市中心的钟鼓楼广场和回坊风情小吃街，走进【大慈恩寺】，参观大雁塔（自理：大雁塔登塔30元），在大雁塔下亲自为家人祈福，大雁塔位于唐长安城晋昌坊(今陕西省西安市南)的大慈恩寺内，又名"慈恩寺塔"。唐永徽三年(652年)，玄奘为保存由天竺经丝绸之路带回长安的经卷佛像主持修建了大雁塔，大雁塔作为现存最早、规模最大的唐代四方楼阁式砖塔，大雁塔是华夏文化的典型物证，是凝聚了中国古代劳动人民智慧结晶的标志性建筑。后参观亚洲最大的音乐喷泉广场--大雁塔北广场（游览时间约40分钟）。前往西安博物院后送客人返程！交通：大巴景点：钟鼓楼广场—回民街—大慈恩寺—大雁塔北广场—西安博物院—返程兰州购物点：无自费项：大雁塔登塔30元到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西安 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿标准 4晚西安指定双人标准间住宿，不含单房差，产生自理。用餐标准 含3早（不用不退费）2正； 早餐：酒店含早； 正餐：1特色自助餐；如不吃中餐，费用不退还旅游用车 西安正规空调旅游新车（实行滚动发班，确保每人一个正座，0岁以上儿童需占座位）。景点门票 行程中注明含的景点第一道门票。赠送景点或项目因时间或天气原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！儿童标准 1.2米以下儿童只含正餐+导服+车位。购物须知 全程无购物店！（景区、酒店、餐厅内或附近的特色商品店，不属于我公司安排的购物店，请游客酌情消费，并索要正规发票）。接送站服务 西安线路均含接送站费用。导游服务 持有导游资格证书的专业导游全程优质服务。旅游保险 旅行社责任险（最高保额50万元/人），强烈建议游客自行购买旅游意外险。 |
| **费用不包含** | 额外特餐 行程往返的火车餐，自由活动期间的用餐；额外用车 行程外的额外景点或临时用车费用；单 房 差 如产生单人用房，由旅行社尽量安排与同性其他团友合住，若无法安排，请出团前补齐单间差，以享用单人独立用房；私人费用 成人的私人费用（洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等；酒店房间内如有食品或日用品的，均属于游客自由自主消费物品，不包含在团费中，如果自由享用后，请离店时到前台付费）；特殊情况 游客因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失，旅行社不承担责任；如因游客自身原因（包括不准时到集合地、私自外出无法联系等）造成景点及游览时间有所变动或不能正常进行的，一切后果由游客自行承担；旅游保险 旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者自行购买）；因不可抗力产生费用 因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；儿童费用 12岁以内小孩只含旅游目的地产生的餐费，旅游大巴车费、导服费用，不含景区门票及往返大交通费用；其他不含 景区二道门票、索道、环保车、电瓶车等其他小交通工具费、自由活动期间的个人消费以及因不可抗力因素产生的一切交通费、食宿费等费用。娱乐自费项目：1、北线二日游无线耳麦使用25元/人2、《复活的军团》或《驼铃传奇》表演298元/人3、《1212》表演258元/人4、《红秀延安》或《延安保育院》东西区表演298元/人 翱翔黄河360极限飞球158元 /人 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景交 | 1、北线二日游无线耳麦使用25元/人2、《复活的军团》或《驼铃传奇》表演298元/人3、《1212》表演258元/人4、《红秀延安》或《延安保育院》东西区表演298元/人 翱翔黄河360极限飞球158元 /人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、在不减少景点的前提下，旅行社导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序。如遇人力不可抗拒因素或政府政策性调整或景区原因临时关闭，将另行安排时间游览；如行程时间内确实无法另行安排，将按照旅行社折扣价将门票费用退还游客，不承担由此造成的损失和责任。2、入住酒店需要登记，请成人（16周岁以上）带好有效身份证，儿童带好户口本。酒店需收取一定押金（按照酒店不同标准，每间100-300元不等），需要游客在酒店前台自行支付，离店时房间设施无损坏则全额退还。若有损坏酒店物品、设施、丢失房卡等，须游客自行赔偿酒店损失。3、西安大部分酒店无法提供三人间或加床，如遇自然单人住一间房，须按提前抵达或延住的房价补付房差。4、西安旅游团队及会议较多，旅游车常常入不敷出，旺季时会出现“套车”，如遇交通拥堵，则容易出现游客等车的情况；餐厅也存在排队等候用餐的现象，请您给予理解和配合，耐心等待，谢谢！5、游客的投诉诉求，以在西安当地游客自行填写的《服务质量调查表》为主要受理和解决争议依据。若游客未在此调查表上反映质量问题，在西安旅行期间也未通过电话等其它方式反映质量问题，将视同游客满意，返程后提起诉求理由将不予受理，旅行社不承担任何赔偿责任。6、因客人原因中途自行离团或更改行程，视为自动放弃，旅行社无法退还任何费用，因此而产生的其他费用及安全等问题由客人自行承担。7、因人力不可抗拒因素造成的滞留及产生的费用由客人自理（如飞机/火车延误、自然灾害等）。8、请游客务必注意自身安全，贵重物品随身携带！！不要将贵重物品滞留在酒店或旅游车内！在旅游途中请保管好个人的财物，如因个人保管不当发生损失，旅行社不承担赔偿责任。9、旅行社不推荐游客参加人身安全不确定的活动，如游客擅自行动而产生的后果，旅行社不承担责任。10、游客必须保证自身身体健康良好的前提下，参加旅行社安排的旅游行程，不得欺骗隐瞒，若因游客身体不适而发生任何意外，旅行社不承担责任。11、报名时请提供旅游者的真实姓名与常用手机号，以便工作人员及时联系。建议游客自行购买意外保险。12、雨季天气时请注意各景区的路况。餐厅用餐及酒店沐浴时，请注意地面，小心滑倒！ |
| **温馨提示** | 1、散客均为天天发团，西安当地各条线路、行程均可随意组合成多日游行程。2、如遇小长假、黄金周等特殊节假日，我公司各条线路发车时间提前，导致客人无法使用酒店早餐，早餐不吃不退费。3、我社在游客出行的前一天下午18：00-22：00之间会以电话/短信的方式通知客人第二天出行时间，请客人保持通信畅通，并耐心等待通知，如在当晚22：00仍未接到出行通知，请速与我们联系！ 4、建议组团社或客人自行购买旅游个人意外险，如遇意外造成客人伤害，我社协调解决不承担何责任！60岁以上老年人参团，请组团社与客人签定免责书并提代健康证明，65岁以上老年人参团必须由家人陪同。如客人身体健康原因导致的问题我社概不负责！5、西安当地为散客拼团，正常发车时间为08:00-08:30,若客人接站时间为8：30分之后，当天无行程，接站后送酒店，自由活动。最后一天客人返程，如若当天无行程，我社不安排送站，客人自行返程。6、西安当地为一日游参团滚动操作形式，一天一车一导游，团内客人入住酒店不同，会出现接送客人等待的现象。且火车抵达西安后，可能要等待其他客人到达后发车旅游或将没有行程的客人送至入住酒店，请务必提前告知客人，做好心理准备！7、乘火车抵达西安火车站的客人我公司免费接站。乘飞机抵达咸阳国际机场的客人可自费乘坐民航大巴至“陇海酒店”站，我公司可在此免费接客人至酒店（高铁与西安火车南站同理）。如需在机场、高铁站、西安火车南站接送的客人车费价格另议。8、客人步行上华山，往返需要耗时近十多小时，且耗费大量体力，路途危险，我公司不接待徒步上山的游客。参加华山线路的参团游客必须乘坐进山车与往返索道方能一日往返，且华山客流量大，乘景区进山车和索道排队时间较长，故华山山上游览时间会相应缩短，请务必提前告知客人，做好心理准备！9、请客人认真填写旅行社意见反馈单，我社处理投诉凭客人意见单为准。10、全国所有旅客列车实行车票实名制，游客在报名时需提供真实身份证复印件（有效期内），如因订票信息与实际乘车人信息不符，而造成无法上车等情况，后果游客自负。 |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **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              |