**奇境甘青拼车小包团八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1742116209Rz | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 张掖市-敦煌市-西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-塔尔寺-日月山(途径)-青海湖-黑马河**  早上从兰州乘车出发赴藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的 诞生地【塔尔寺】 进行游览 ，塔尔寺藏语称“ 贡本贤巴林 ” ，意 为 十万尊狮子吼佛像的弥勒寺 。 因先有塔， 尔后有寺而得名 , 距 今有600多年的历史， 寺藏文物琳琅满目， 典籍浩如烟海 , 壁画 、堆绣 、 酥油花堪称塔尔寺艺术三绝， 其瑰丽壮观的建 筑艺术闻 名遐尔，是民族文化艺术宝库中的奇葩。翻越 · 日月山 ，途径 ·倒淌河，前往【青海湖】青海湖是世界 高 原内陆湖 泊湿地类型的典型代表， 是水鸟重要繁殖地和迁徙通 道的主要节点， 是中国西部重要的水源涵养地和水气循环通道， 是维系青藏高原生态安全的重要水体， 是阻止西部荒漠化向东蔓 延的天然屏障 ，被称为中国西北部的“ 气候调节器 ”“ 空气加湿器 ”和青藏高原物 种基因库青海湖地处青海高原的东北部，是我国第 一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖 。 岛上有以观鹿园，观海 桥 ，观海亭，观鸟台为组合的休闲观赏区， 以码头广场的“ 吉祥四 瑞 ”雕塑为组合的休闲游玩区 。 以象牙寺， 祭海台， 高原圣湖坛 等为主的宗教文化信仰区， 以自驾游艇 、水上摩托等为主的水上娱 乐区域 。行程结束入住酒店。交通：汽车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **黑马河-茶卡盐湖-柴达木盆地-察尔汗盐湖-大柴旦**  早餐后前往“ 天空之境 ”【茶卡盐湖 】 是众多游客的梦想 之地，被国家旅 游地理杂志评为“人一生必去的55个地方 ”之一 ， 同样也是国家 4A级景区 。 到达茶卡盐湖后游客持本社提供的电 子票或二维码即可 进入景区游玩，游客可自行选择乘坐景区小火 车和电瓶车等 。茶卡盐湖原为柴达木盆地四大盐湖之一 ，后因其 盐块晶莹剔透， 湖水清澈见底被开发成景区， 茶卡盐湖夹在祁连 山脉和昆仑山支脉之间，两山常年积雪，雪山倒影在湖面，形成水天相交，盐湖与雪峰交相辉映的青藏高原独特自然风光 。游 客 可以深入湖中拍 摄 ，水中倒影明显，天空仿佛就在脚下，亦真 亦 假好不 快活！随后我们驱车前往【柴达木盆地】 ，位于青藏高原东北部，青 海省西北部，大部面积位于海西蒙古族藏族自治州境内 。 柴达木盆 地西北北抵阿尔金山脉； 西南至昆仑山脉； 东北有祁连山脉，是中 国四大盆地之中地势最高的盆地， 因具有丰富的有色金属 、石油 、 天然气等矿产资源，特别是原盐 、钾 、镁 、锂 、锶 、石棉 、 芒硝等 矿藏储量居全国首位， 因而素有“聚宝盆”美称。随后前往【大柴旦翡翠湖】 ，大柴旦翡翠湖离镇 11 公里， 海 拔 3148 米 ，面积约 6 平方公里 。是 原化工厂盐湖采矿区 , 湖中 盛产硼 、锂 、盐 、钾肥 、芒硝等 。历经多年的盐湖开采而形 成的 的盐池，形态迥异 、 深浅不一 ，宛如一块块晶莹剔透的“ 翡翠 ” 。 受光线和卤水浓度的影响，每次前往翡翠湖看到的色彩都不会一 样 , 非常梦幻 。 兰天 、 白云 、 雪山 、芦苇，还有各种水鸟，结束后 继 续乘车到青海的 315 国道是一条著名的风景之路， 因其中的 U 型 公路极具特色，成为“ 网红”打卡地 。 随后去水上雅丹可谓是中国西部 的千岛湖，也是世界上绝无仅有的水上雅丹地貌群。随后入住大柴旦酒店。交通：汽车到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **大柴旦-315U型公路一东台吉乃尔湖 -水上雅丹- 南八仙雅丹-大柴旦**  早餐后打卡【315网红公路】 ，是在中国的一条国道，起点为 青海西宁，终点为新疆克孜勒 苏柯尔克孜自治州吐尔尕特，是《国 家公路网规划(2013年-2030年) 》 普通国道60条东西横线的第14条 , 路线称为西宁— 吐尔尕特公 路简称 ：西吐线全程3063千米 。这 条 国道经过青海和新疆2个省份 。路上满目荒山戈壁 、沙漠荒丘，美丽 至极。随后前往【东台吉乃尔湖】 ，乌素特雅丹西临一里坪，东 连马 海 ，在大柴旦行委以西约 240 公里的东台吉乃尔湖和西台吉乃尔 湖 之间的鸭湖，这里本来没有水，有年山洪暴发，发源于昆仑山的那棱 格勒河河水改道，淹没了这片区域，形成了水上雅丹地貌 。一到春秋季节，成群的水鸟和野鸭，或翱翔在湛蓝的天空中，或戏水在微光 波映的湖水里，或在雅丹之上奔跑追逐， 因此，这里被当地人称为 鸭 湖 ，又被游客们称作“百鸟千岛湖 ”。拍照打卡完前往【水上雅丹 】位于青海省海西州大柴旦行政委员会境内， 在大自然鬼斧神 工下 , 雅丹土丘与蔚蓝湖泊相互交融， 形成一片 50 余平方公里 的水上 雅 丹奇观 。水上魔鬼城是世界上唯一一处水上雅丹地貌 , 因为吉 乃 尔湖面抬升， 逐步淹没北缘的雅丹群， 形成了 独 一无二的水上 雅 丹 ， 就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片汪 洋 , 蔚为壮观！！【南八仙魔鬼城】 ，南八仙雅丹地貌群，地处 青藏高原柴达 木盆 地北缘， 因为荒漠中的这些土墩形状奇特怪 异 ， 刮大风时还 会发 出令人恐怖的怪异的声音， 再加上这些岩 石富含铁质， 地磁 强大 , 常使罗盘失灵， 导致人们无法辨别方 向而迷路， 因此被人 们称 为“魔鬼城 ”。晚上入住大柴旦酒店。交通：汽车到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大柴旦-翡翠湖-冷湖石油遗址-黑独山-敦煌**  早餐后驱车前往【翡翠湖】位于青海省海西蒙古族藏族自治 州大柴旦行政区大柴旦镇境内，是大柴旦独特的盐湖风貌，属硫酸 镁亚型盐湖，面积15平方公里，是当地最具代表性的景点之一 。大 柴旦翡翠湖形态迥异 、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“ 翡 翠 ” ，是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑 , 变成了如今美丽的翡翠湖 。站在湖边，宛若镜面般的湖面倒影着蓝 天白云和皑皑雪峰，宛如仙境 。后到达【阿克塞石油小镇】 因石油而起兴并逐渐聚拢为镇， 后 因海拔和沙漠而废弃，历时不过二十年 。小镇虽小，五脏俱全， 政 府机构 、幼儿园 、 电影院 、俱乐部，应有尽有，特别生动地展 现 了初中地理书上有关城市形成的内容 。小镇尽管破旧不堪，被《 西 风烈》和《九层妖塔》带成了网红。接着前往【黑独山】 ，坐落于青海省的深处，是一处充满神 秘色彩的自然奇观 。这座山以其独特的黑色岩石和荒凉的地貌而闻 名 ，这些岩石经过亿万年的风化作用，形成了各种奇特的形状，如同一座座黑色的雕塑，矗立在广袤的高原之上 。在阳光的照射下， 这些岩石更显得神秘而庄严，让人不禁对大自然的鬼斧神工产生深 深的敬畏 。此外，黑独山地区的地貌也极具特色，这里的地表崎岖 不平，充满了各种奇特的地貌形态，如深邃的峡谷 、 陡峭的崖壁等 , 都是户外探险者梦寐以求的探险胜地。晚上入住敦煌酒店。交通：汽车到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟-月牙泉鸣沙山-敦煌**  早上酒店用完早餐后出发到达【敦煌莫高窟】 莫高窟俗称千 佛 洞 ，被誉为 20 世纪最有价值的文化发现 。 莫高窟被评价为： 世界 上最长 、规模最大 、 内容最丰富的画廊，它是世界现存佛教 艺术最伟大的宝库 。下午游览【鸣沙山月牙泉景区】 ，古往今以来 “ 山泉共处，沙水共生 ”的奇妙景观著称于世，被誉为“塞外风光之一绝 ” , 被定为国家风景名胜区。鸣沙山月牙泉结束后，入住酒店或自由活动安排！交通：汽车到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **敦煌-大地之子/无界-嘉峪关-张掖**  早餐后乘车赴嘉峪关，沿途经过网红打卡地拍照【大地之子】-【海市蜃楼】 ，后前往参观举世文明的【嘉峪关城楼】 ，始建于 公元1372年，是万里长城全线中保存最完整规模最宏伟的关隘 , 布 局严谨 、技术精湛 、 固若金汤，有内城 、外城 、瓮城 、 罗城 、 城 壕五部分组成 。晚上入住张掖酒店。交通：汽车到达城市：张掖市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 张掖 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **七彩丹霞-大佛寺-武威**  早餐后沿途欣赏祁连雪山戈壁风光， 观赏素有“彩色丘陵 ”之 称 、被《中国地理》评选为最美丽的丹霞 地貌——【七彩丹霞地 质公园】 中国丹霞地貌发育最大最好地貌造 型 最丰富的地区之一 。奇特的地貌，五颜六色顺山起伏如波浪， 如斜铺的彩条 。是地 质 、旅游探险 、摄影采风 、 写生作画的理想 地 。在太阳的照耀 下色彩异常艳丽，让人惊叹不已！随后前往【大佛寺】大佛寺景区位于甘肃省张掖城西南隅，是 丝绸之路上的一处重要名胜古迹群，它又是历史文化名城金张掖的 标志性建筑 。景区对外开放的景点有建于西夏的大佛寺 、 隋代的万 寿木塔 、 明代的弥陀千佛塔 、钟鼓楼以及名扬西北的清代山西会馆 。寺内古建林立，古树参天，碧草成荫，环境优美。参观结束后晚上入住武威酒店。交通：汽车到达城市：武威市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 武威 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **文庙-雷台汉墓-天梯山-兰州**  早餐后从张掖出发前往【雷台汉墓】 ，雷台位于甘肃省武威市 凉州区，为高8.5米，南北长108米，东西宽60米的夯筑土台，始建年 代不详，雷台上有始建于明代的甘肃省级重点文物保护单位雷台观 。 雷台汉墓，约建于东汉晚期，因出土国宝级文物马踏飞燕闻名，被中 华人民共和国国务院公布为第五批全国重点文物保护单位后到达【文庙】，武威文庙也叫圣庙、孔庙。 位于武威市区东 南隅，是一组造型雄伟的，始建于明正统四年（公元1439年），历经 扩建，规模宠大，号称“ 陇右学宫之冠” 。 文庙坐北向南，原由东中西 三组建筑物构成。 东为文昌官，中为文庙，西属凉州府儒学，现存 建筑以圣庙和文昌宫保存完好。接着前往【天梯山】 。天梯山石窟，也称凉州石窟、凉州大佛 窟，天梯山石窟是中国开凿最早的石窟之一 ，号称为石窟鼻祖，中国 早期石窟艺术的代表，云冈石窟、龙门石窟的源头，在中国佛教史上 具有重要地位，在学术界有“石窟鼻祖”之称。历代延续修建，文物层 叠分布”是天梯山石窟中壁画和雕塑的重要特征。天梯山石窟现存洞 窟三层，共18个；有凉州八景之“天梯积雪” 的自然景观。行程结束后乘车到达兰州（兰州送机费用单核）。交通：汽车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、车费：根据人数安排五座、七座、九座商务车，一人一正座，车辆均为正规客运资质旅游车（不指定车型，指定车型价格另核）2、门票：行程所含景点首道门票（青海湖黑马河景区、茶卡盐湖、察尔汗盐湖、水上雅丹、翡翠湖、石油小镇、鸣沙山、关城、七彩丹霞、天梯山）3、酒店：2钻/3钻/4钻酒店自行选择4、保险：旅游意外险，旅行社责任险5、餐食：行程中所有早餐（仅3钻/4钻）6、其他费用：若升级沙漠露营及牧民体验加费用200/人7、赠送：旅行三宝（U型枕、矿泉水、氧气瓶） | | |
| **费用不包含** | 1 、不含正餐、推荐当地美食，不含娱乐购物等费用；2、所有个人消费及费用包含中未提及的任何消费；3 、超时超公里费用及行程以外的其他费用 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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 |