**宁夏3日游行程单**

沙坡头、通湖草原、高庙、沙湖、影视城三日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | NX1742461452Gg | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 宁夏回族自治区-银川市 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | \*\*高庙\*\*：古老的寺庙建筑群，融合了儒、释、道三教文化，堪称“三教合一”的宗教艺术瑰宝。 \*\*通湖草原\*\*：沙漠与草原的奇妙交汇，骑马驰骋，感受“塞外江南”的独特风情。 \*\*沙坡头\*\*：黄河与沙漠的浪漫邂逅，滑沙、骑骆驼、乘羊皮筏子，体验“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮美。 \*\*沙湖\*\*：湖水与沙丘的完美结合，鸟飞鱼跃，被誉为“塞上明珠”。 \*\*镇北堡影视城\*\*：中国西部片的摇篮，《大话西游》等经典电影的拍摄地，带你穿越电影与现实。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-中卫**早晨兰州指定地点集合，后统一乘车前往中卫，抵达后参观游览【高庙】，位于中卫市区城北．建在接连城墙的高台上（包括高台下的保安寺）。据传，始建于明永乐年间（1403－1424年），经历代增建重修，至清代已成为一处规模较大的古建筑群，表现出宁夏古建筑的风貌。它与“大漠奇观”齐名，是中卫两大景观之一。高庙是一座三教合一的寺庙，很奇特。庙的砖雕牌坊上有一副对联：“儒释道之度我度他皆从这里”；“天地人之自造自化尽在此间”。横批是：“无上法桥”。庙里供奉不仅有佛、菩萨，还有玉皇、圣母、文昌、关公。佛、道、儒三教的偶像，济济一堂。 继而乘车前往【通湖草原】，在这里沙漠“邂逅 ”草原，感受具有浓郁的蒙古族 风情接待，后尽情体会沙、水、草集于一体的独特壮美草原沙漠风光，悠扬的码头琴声回肠荡气， 让您感受蒙古族的热情友好，绝非沙漠中的“海市蜃楼 ”，通湖草原位于内蒙古和宁夏交界处的腾 格里沙漠腹地，东距阿左旗巴彦浩特200公里，南离宁夏中卫市26公里，西望甘肃河西走廊，与 "AAAAA"级旅游胜地沙坡头——沙沙相连，直线穿越8.3公里便可到达沙坡头北区。这里是古丝绸 之北路要塞。古商道、古盐道、大盛魁古驼道。沙漠湖泊、沙漠绿洲、沙漠草原、沙山岩画，还有 古长城、古战场、古买卖城遗址；流传千古的故事和传说，以及好客的草原牧民。因此，被誉为沙 漠中的"伊甸园" 。晚餐后自愿自费观看具有浓郁蒙古族风情的大型民族歌舞篝火晚会【马到成功】 130/人，晚会是集蒙古族乐器演奏、特色婚庆、精彩赛马和舞蹈、歌唱、篝火演绎于一体，游客可以零距离感受蒙古族人民的生活气息。游览结束后前往中卫，入住酒店休息。交通：汽车景点：高庙、通湖草原。自费项：通湖草原: 经典套票: 260元/人（沙漠冲浪+骑马+骑骆驼+滑沙） 篝火晚会130元/人 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 中卫 |
| **D2** |
| **行程详情** | **中卫--银川**早餐后前往国家AAAAA级风景区---【沙坡头风景区】(中卫/沙坡头约16公里，车程约0.5小时，游览约3小时），这里集大漠、绿洲、黄河、高山于一体，地貌奇特，沙河相依，即具江南景色之秀美，又兼西北风光之雄奇，被旅游界专家称为“世界垄断性旅游资源”。重温“大漠孤烟直，长河落日圆”的经典绝妙意境，了解沙坡头当地民俗工艺品，参观治沙博物馆，倾听“沙坡鸣钟”优美悲凄的远代故事，欣赏大气磅礴的毛泽东诗词碑林，可自愿体验在中国最大的天然滑沙场里悠然滑沙的感觉和 40秒飞越黄河的惊险刺激，后前往大漠景区，可自愿参加沙海冲浪、骑骆驼、滑草等一系列精彩项目。后乘车赴国家35个王牌旅游景点之一的国家首批AAAAA级景区，中国十大魅力休闲旅游湖泊的【沙湖】【船票70元/人自理】以自然景观为主题，将“金沙、碧水、翠苇、飞鸟、远山、彩荷”六大景源有机结合，让游客流连忘返。乘坐大船欣赏沙湖之“五绝”---沙山、湖水、游鱼、群鸟、芦苇，远观难得一见的贺兰卧佛，自愿参加景区内独具特色的娱乐项目，如骑非洲鸵鸟、水上飞伞、水上飞机等，可品尝闻名中外的沙湖大鱼头，观看沙雕艺术园，也可在天然游泳池里畅游一回，把沙湖的韵致搬进您的脑海之中；游览结束后前往银川，入住酒店休息。交通：汽车景点：沙坡头、沙湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 银川 |
| **D3** |
| **行程详情** | **银川--兰州**早餐后前往红玛瑙枸杞园，游客可以在枸杞地里体验采摘枸杞，了解“宁夏五宝”之首的“红 宝”。宁夏枸杞，具有滋补肝肾、益精明目等功效。用于肝肾阴虚、精血不足、腰膝酸痛、视力减退、头晕目眩等症。游客可自愿购买。后乘车前往被誉为“东方好莱坞”的中国电影拍摄基地之一的【镇北堡西部影视城】（含明、清双城、老银川一条街） 迄今止，这里已拍摄了《红高梁》、《黄河谣》、《新龙门客栈》等几十部影视剧，享有“中国电影从这里走向世界”的美称。镇北堡西部影城内保留和复原了许多影片拍摄后的原景和道具、供游人观赏，游客游玩的同时还可以自己量身制作影视片。了解“中国电影从这里走向世界”的辉煌历程、影视城发展的传奇性道路，感受“中国人在任何条件下都能创造出轰动世界的奇迹”的民族自豪感，亲密接触那些在影视作品中曾经无比遥远的场景，亲自走一走无数当红明星们走过的小路。镇北堡西部影城是银川市首家AAAAA级旅游景区，被评为“中国最受欢迎旅游目的地”和“中国最佳旅游景区”，并被宁夏回汉乡亲誉为“宁夏之宝”，是中国文化产业成功的典范之一。游览结束后，乘车返回温馨的家。交通：汽车景点：影视城购物点：红玛瑙枸杞园 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.门票：景区首道门票（景区交通车和娱乐项目自理，内缆车及电瓶车）产生优惠门票按退费标准执行。2.导游：持证优秀中文导游服务（10人以下不安排导游讲解，仅安排司机做景区间衔接工作）。3.保险：旅行社责任保险。4.用车：空调旅游大巴（确保每一游客一个正座）。5.用餐：全程含2早，正餐敬请自理。6.住宿：全程按合同标准安排旅游酒店准三或商务酒店，不提供自然单间，产生自然单房的，安排三人房或者补房差。儿童价标准:1.2米以下按照儿童算，仅含旅游汽车车位费和导游服务费。 |
| **费用不包含** | 1、全程酒店单房差，产生自理。2、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等私人费用；自娱自乐自费项目费用；3、因交通延阻、大风、大雾、航班取消或更改时间等人力不可抗拒原因所引致的额外费用；4、部分景区内小交通，观光车，自娱自乐自费项目费用，景区讲解费用。5.行程中未提及的景点游览及其他费用。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 枸杞特产店 | 游客可以在枸杞地里体验采摘枸杞，了解“宁夏五宝”之首的“红 宝”。宁夏枸杞，具有滋补肝肾、益精明目等功效。用于肝肾阴虚、精血不足、腰膝酸痛、视力减退、头晕目眩等症。游客可自愿购买。 | 90 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 通湖草原 | ①沙海冲浪+骑马+骑骆驼+沙滩摩托车+滑草+滑沙 300元/人 沙海冲浪+骑马或骑骆驼+沙滩摩托车+滑草+滑沙 260元/人篝火晚会 130元/人 | 300 分钟 | ¥ 400.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 提前1-3天预定 |
| **温馨提示** | 1、在不减少景点的前提下，我社有权调整景点游览和住宿的先后顺序。2、因自然或其它人力不可抗拒因素，造成游客延误行程或其它损失，我社不承担责任。3、客人因自身原因，临时放弃游览及住宿、用餐等，其费用不退。4、因此价格为打包价格，全程不使用任何证件不退任何优惠费用。5、儿童：建议 1.2 米以上按成人操作，1.2 米以下按儿童操作，只含车位费，不含床、不含门票。6、景区内设有自费娱乐项目，建议年龄在55岁以上者和年龄在3岁以下者尽量不要参与，如要参与必须有亲人陪同，并且征求导游同意，否则造成游客损失或者受到伤害我社不承担责任。（一）住宿安全1、在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒；进酒店大门时注意不要误撞到玻璃门和旋转门上。2、入住房间后，仔细检查房间设施设备是否完好，如有问题请立即通知导游或者酒店工作人员；仔细阅读饭店指南和注意事项等；及时关好门窗，保管好贵重物品和身份证件，以免造成财物损失。3、不得攀爬酒店及房间内的窗户、洗漱台、电视柜等，以防摔倒、划伤及发生其他意外；4、进入浴室内，要做好相应防滑措施（如铺好防滑地垫等）；淋浴时请特别注意水温调节，以免烫伤。5、请务必正确使用酒店内生活用具及其他电器，如电源插座（特别提醒，勿要用湿手触摸电源插座和其它电器）。6、退房时应仔细检查您所携带的行李物品是否带齐，尤其是身份证件和贵重物品。（二）饮食安全：1、饭前检查餐具，确定无破损，以防用餐时被划伤；用餐时，注意安全，避免烫伤。2、餐自理时，更要注意食品及餐具的卫生，不要生食，食物要煮熟，餐具要消毒，蔬菜要过水。（三）乘车及交通安全：1、不准携带易燃易爆等危险品乘车。2、乘坐火车时，要做到上车前后避免拥挤、中途停车看住行李、尽量减少下车购物、警惕有人频翻行李、夜间瞌睡别忘行李等，并注意严加防范，才可防盗。3、行驶中，不要将身体任何部位伸出车外；不要与驾驶员闲谈或者有妨害驾驶员安全操作的行为；要坐稳扶好，以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。不要在车内站立，不向车外吐痰、抛弃物品，乘坐前排时应系好安全带。4、游览期间，请遵守交通规则，严禁横穿马路、闯红灯等。5、行车途中应系安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。（四）财物安全：1、旅行中携带物品要少而精，必要的物品要带齐，违禁品不要带，以免在乘坐交通工具过关卡时遇到麻烦；2、贵重物品的保管：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。3、为保证财物安全，行李保管提醒三句话：集小成大件数清、随时清点不乱放、离开不忘回头看。慎选自选活动：根据自身情况选择能够控制风险的自选项目。如有心脏病、高血压、恐高症等，勿选择刺激性或高风险活动；潜水/快艇等高空、高速、水上、水下高风险活动，更具危险性，请充分了解活动知识，服从指挥，建议另购特定保险。投诉受理，以游客交回的《团队质量回访表为依据，请您秉着公平、公正、实事求是的原则填写《团队质量回访表》。1、全程酒店单房差，产生自理。2、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等私人费用；自娱自乐自费项目费用；3、因交通延阻、大风、大雾、航班取消或更改时间等人力不可抗拒原因所引致的额外费用；4、部分景区内小交通，观光车，自娱自乐自费项目费用，景区讲解费用。行程中未提及的景点游览及其他费用。 |
| **退改规则** | 报名信息登记以后，如非不可抗拒因素不可取消，如若取消需提前否则将扣除因客人取消所产生的车损。 |
| **报名材料** | 需携带有效身份证，外籍客人需携带护照，小孩需携带户口本或出生证明，60岁以上老人需携带医院所开健康证明并签署60以上免责协议。 |
| **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              |