**一城山水·浪迹西北·环游甘青8日游（2025）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1743126948Be | **出发地** | 兰州市-西宁市 | **目的地** | 甘肃省-青海省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 伴手礼、生日惊喜、矿泉水、特色餐（嘉峪关汽锅鸡、青海土火锅、丝路八景宴）、网红打卡、特色体验（茶卡盐湖或翡翠湖团队航拍、草原驿站尽享藏地风俗） | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **各地-兰州/西宁**  全国各地乘飞机或火车抵达兰州/西宁，根据抵达时间，我社免费赠送安排接机（站）服务，入住酒店，自由活动。特别说明：1、接机接火车均为散客拼车接送，会出现等待情况，等待时间不超过1小时，如不愿意等待，可自行前往指定酒店。2、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息，请注意查收，如出发前一天下午20：00前还没有收到相关信息，请来电咨询，感谢您的支持与配合。3、兰州接站当日入住兰州新区或市区(兰州新区距老城区约80KM), 如您时间充裕，您可搭乘公交车、城际快车、大巴等交通工具前往兰州老城区活动，具体情况可咨询酒店前台工作人员。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州-祁连大草原-张掖七彩丹霞-丹霞口小镇/张掖**  特别提示：大部队抵达西宁中午11点左右，提前抵达西宁的游客，请耐心等待！早餐后乘车赴张掖，沿途车览【祁连大草原】；后乘车抵达【草原驿站】，（游览约1.5 小时）（午餐特别安排高原风情特色餐）；午餐后乘车抵达张掖游览【张掖七彩丹霞地质公园】（含门票，不含区间，游览时间约2小时 ）；之后乘车抵达【丹霞口小镇】（赠送景点，如无法参观则不进行退费），特别安排【西北民俗篝火晚会】、【古装巡游】（以上项目为赠送项目，如遇天气或景区管制等原因无法进行，则不进行退费）；参观结束后乘车前往丹霞口/张掖，抵达后入住酒店。【温馨提示】1、七彩丹霞山植被少，请沿着景区步道参观，不要踩踏丹霞山体。2、今日车程比较长，请自备小零食。西北紫外线强，请做好防晒。3、青海属于高原高海拔地区，紫外线较强且温差大，请提前备好防晒霜和保暖衣。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丹霞口/张掖 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖-嘉峪关城楼-大地之子-敦煌**  早餐驱车后前往嘉峪关，（午餐特别安排”河西美食宴席-嘉峪关汽锅鸡“）；午餐后乘车前往参观【嘉峪关关城大景区】（含首道门票，不含景区内其余自愿消费项目）（游览约2小时），在此可以欣赏到【嘉峪关出关仪式】（此项目为赠送项目，如遇天气或景区管制等原因无法进行，则不进行退费）；之后驱车前往【荒野艺术基地】（赠送景点，如无法参观则不进行退费）；随后乘车前往敦煌，抵达后入住酒店，可自行前往【党河风情线】、【沙洲夜市】自由活动。【关于瓜州旅游服务区】途中会经过带卫生间的休息站---瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，请客人理性消费。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌-鸣沙山月牙泉-莫高窟-敦煌**  早餐后驱车参观【敦煌莫高窟】（含门票+区间车，参观约2.5小时，4月26日前莫高窟升级A票，4月27日--10月莫高窟均是B类门票）；午餐特别安排‘’丝路八景宴‘’让您尽享敦煌美食（敦煌驴肉黄面、雪山驼掌）；午餐后之后驱车前往参观【鸣沙山月牙泉】（含首道门票，不含景区内其余自愿消费项目）（游览约2小时）；参观结束后乘车前往敦煌，抵达后入住酒店。鸣沙山的正确游玩方法 ：1、从景区大门口自费乘骆驼至鸣沙山景区主峰下骆驼可自行拍照滑沙，游玩后继续乘骆驼至月牙泉附近的停驼场。参观月牙泉后可选择步行或自费乘坐景区观光车返回。2、可选择徒步或自费乘坐电瓶车至月牙泉附近。3、可自由选择景区自费项目沙漠摩托或越野车，进行沙漠冲浪，体验结束后，自行选择乘电瓶车或步行至月牙泉边。4、可在景区选择自费乘坐直升机或滑翔机在空中俯瞰鸣沙山月牙泉。5、鸣沙山骑骆驼收费标准，早9:00之前120元/人，9:00之后100元/人。6、如果到夏季，天气太过炎热，导游会将参观鸣沙山的时间推迟，在鸣沙山看日落也是别有一般感觉的。敦煌的白天比较长，敦煌人的夜生活也是丰富多彩，大家可以趁兴而出，尽兴而归！莫高窟门票重要说明 ：此产品莫高窟2025年1月1日起—2025年4月26日独家升级莫高窟A类正常票2025年4月27日起莫高窟新预约购票政策，首先开放预约购买正常票（6000张/日），待正常票预约购买满额后，再开放预约购买应急票（12000张/日）。 本产品费用包含莫高窟应急票100元/人（含4个实体洞窟+免费参观敦煌石窟文物保护研究陈列中心等+往返莫高窟交通费）。4月27日后由于旅行团队需全员一起预约，旅行社会根据实际预约情况，做如下应对安排：1.预约购买正常票成功，客人持正常票参观游览。客人需补门票差价138元/人，敬请现付导游。2.本产品按应急票核算（票价100元），预约购买应急票成功，客人持应急票参观游览。3.如莫高窟有特殊接待或特殊原因景区关闭，无法安排游览，当地现退100元/人。4.预约购买正常票、应急票都不成功，则改敦煌西千佛洞+敦煌博物馆参观游览。退客人门票差价60元/人。5.行程会根据莫高窟实际预约时间，调整前后景点参观顺序，给您带来不便敬请谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌-黑独山-翡翠湖-大柴旦/德令哈**  早餐后乘车进入柴达木盆地，打卡【黑独山】(目前不产生门票如后期产生请自理)；后乘车前往【翡翠湖】（含门票，不含区间，游览约 1小时）；参观结束后乘车前往大柴旦或德令哈，抵达后入住酒店。【温馨提示】1、柴达木盆地早晚温差大，紫外线较强；请备防晒用品和保暖衣物。2、今日海拔逐渐上升，请缓慢行动补充能量、保持体力。3.、这一天景色最美,但是车程也较长，请自备零食,有低血糖的客人,可提前备点糖果,以备不时之需。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 大柴旦/德令哈 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **大柴旦/德令哈-茶卡盐湖-青海湖周边或共和**  早餐后前往茶卡，午餐特别安排”青海土火锅“后游览【茶卡盐湖】（含门票，不含区间，游览约2.5小时）；晚住共和县城或青海湖周边。【温馨提示】1.西北属内陆不发达地区，各方条件均为艰苦，与内地有一定差距。2.茶卡盐湖取景需穿雨鞋进入盐池，进入盐池后注意深浅，艳丽衣服或披肩能锦上添花。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 青海湖/共和 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖周边/共和-青海湖-河口古镇-兰州**  早餐后前往青海湖，游览【青海湖二郎剑景区】（含门票，不含电瓶车，游览约2小时），如西宁参团客人在此结束行程，返回酒店休息，安排后日送站事宜；之后乘车赴【河口古镇】（含门票，游览约1小时）；参观结束后乘车前往兰州，抵达后入住酒店。【温馨提示】1.青海湖海拔较高，天气多变，日照强，请缓慢运动并备好防雨及防晒衣物。2.青海湖畔油菜花开时节，如想进入油菜花地前一定要经对方允许。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁/兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州-各地**  早餐后，如时间充足游客可自行游览（【水车园】、【中山铁桥】、【黄河母亲雕塑】等），根据客人返程时间，我社免费赠送安排送机（站）服务，结束甘青之旅！特别说明：兰州送机（站）方式为城际列车，如不愿乘坐城际列车的，我社视为自愿放弃送站服务，无法退还或减免任何费用，请自行前往机场或车站，费用自理！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：普通版：舒适空调旅游车。豪华版：（13人以上升级）26座-37座2+1豪华陆地头等舱空调大巴保证一人一座。不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。 2、用餐：全程早餐酒店已经包含，正餐包含6正餐（其中包含特色餐3餐）(正餐餐标30元/人）美食体验：嘉峪关汽锅鸡、青海土火锅、敦煌驴肉黄面、雪山驼掌、虫草老鸭汤。3、酒店：普通版：全程舒适商务型酒店（当地准三，网络2钻商务型酒店）豪华版：全程豪华型酒店+升级一晚当地准五酒店（当地准四，网络三钻酒店+当地准五网络四钻酒店）（免责申明：携程网评钻级为动态浮动展示，仅做网评参考；若因钻级浮动造成的投诉均不予受理；实际酒店标准以具体所列酒店名称为行程标准，敬请理解！）特别说明：1、因部分酒店特殊标准，酒店不提供三人间，若遇3人或单人需加床，按五星酒店特殊规定有加床差价产生，客人需按规定补齐报价包含基本床位费之外的加床费差价或选择补单房差包房，敬请理解！2、行程所列酒店均属行业内评定标准，非国家旅游局授牌的星级酒店；行程安排不指定酒店。4、门票：行程中所列景点首道门票，不含景区内小交通，以及景区内其余自愿消费项目。5、导游：专业持证优秀导游服务，8人以上安排中文导游为您服务；8人以下（含8人）不提供导游服务，由司机负责全行程衔接及接待工作；行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理； 行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。特别说明：接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！6、儿童：为身高0.8~1.5米 或2 – 12周岁以下。儿童费用只含车位、餐费、导游服务费用；其余费用均不含（如儿童超高产生酒店早餐等请自理） ，需另含床位费用门票费用的，另行核算。7、购物：关于购物店定义：甘肃，青海的大部份景区内，包括5A景区都有其景区的配套商业服务，即每个沿途景区景点、法物流通处、餐厅、厕所、加水点、酒店、藏家、高原缓冲服务区内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产、预防/缓解高反用品等贩卖摊点，高原补给服务站有工作人员普及高原反应防范知识、红景天及御寒衣服售卖租赁等等，当地藏民向游客兜售商品等等，均不属于旅行社安排的购物店场所范围，非我社控制，请不要误解。请您根据自身所需谨慎选购，记得索要发票。特别提醒：旅游地为藏羌少数民族地区，当地私人小摊，更不在我社控制范围，不买请勿还价。关于宗教：青海多数地区为藏传佛教圣地，景区景点以及寺庙内均有法物流通处，请尊重当地民风民俗，根据自身信仰自愿消费。关于自费项目：沿途景区配套设施，交通摆渡车（观光车、电瓶车等等），小门票，不含的餐食住宿等等属于客人未包含的自理项目，不属于旅行社或导游推荐自费项目，请不要误解。若因此造成的投诉我社均无法受理，敬请理解！本行程无购物安排；景区配套自费设施游客自愿选择，景区有价格向游客明示。如有强迫消费的现象发生，请游客拨打质量监督电话。 | | |
| **费用不包含** | 1、旅游意外险；旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）2、自选自费项目；3、单房差或加床；4、行李物品托管或超重费；5、个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发， 电话，饮 料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；签证相关的例如未成年人公证，认证等相关费用；6、根据实际情况列明是否有当地政府收取的税金或调节基金等；7、自由活动期间的餐食费和交通费；8、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；9、因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；10、“旅游费用包含 ”内容以外的所有费用。特别说明：本行程可能涉及自费一览，客人自由选择，绝无强迫消费：张掖丹霞景区区间车 38 元/人嘉峪关城楼区间20元/人鸣沙山月牙泉景区，骑骆驼 100 元/人起、电瓶车 20 元/人、滑沙40 元/人、鞋套 20元/双 、沙漠摩托车 150元/人/辆起、越野车 300 元/辆起（可乘坐 3 人）翡翠湖区间车60 元/人茶卡盐湖区间60 元/人，小火车 100 元/人往返青海湖区间车120元/人、游船 140 元/人起敦煌演出：【敦煌盛典268元/人起】、【又见敦煌298元/人起，7月份318元/人起】、【乐动敦煌298元/人起】建议选择参加其一，了解丝路文化！【敦煌大漠烤全羊】：1880元/只起（重量不等价格不同！）赠送： 8凉菜，1道敦煌特色发面饼子+1道特色汤面片！）【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜，10热菜8凉菜；价格：1480元/桌起，10人一桌） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | 退费标准为打包价格，不作拆分，敬请见谅！3 月特享（ 60-69 岁和 18 岁 以下成人操作的（学生） 门票立减 150；70 岁 以上及特殊证件免票的立减 300）4 月特享（ 60-69 岁和 18 岁 以下成人操作的（学生） 门票立减 200；70 岁 以上及特殊证件免票的立减 400） |
| **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 |