**山东全景环线双飞7日游行程单**

【5A时代】—品岳齐鲁

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD17442710285x | **出发地** | 甘肃省-青海省 | **目的地** | 山东省 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 去程SC8710(11:15-13:25)返程SC8701(07:15-09:25) |
| **产品亮点** | 0自费、0景购、全陪班，山东全景8大５A景点全包含，5A服务，行程不增加任何自费，不协议增加任何购物店 ；5A住宿，全程携程三钻酒店，升级一晚携程四钻酒店 。 |
| **产品介绍** | 5A景点★ 岱宗圣地   泰安  【5A东岳泰山】★ 礼乐之乡   曲阜  【5A孔府 孔庙 】★ 泉水之都   济南  【5A趵突泉】【5A大明湖景区】★ 海上仙境   蓬莱  【5A蓬莱阁】★ 帆船之都   青岛  【5A奥帆海洋文化奥帆中心-五四广场】★ 海上之都   威海  【5A刘公岛+定远舰】                                                                   ★ 九州古城   青州  【5A青州古城】 5A美食★ 东阿养生餐—阿胶养生宴★ 聊城特色—驴肉包子★ 正宗胶东民俗特色美食餐—胶东大饽饽★ 云水台韩式脊骨火锅—韩式风味餐★ 仙食蓬莱—仙境八仙特色宴  自由逛吃的美食街打卡：【芙蓉街】【泰山老街】【韩乐坊】【米市街】【青州古城】 5A住宿全程携程三钻酒店，升级一晚携程四钻酒店5A服务行程外绝不增加任何自费，不协议进任何购物店 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州、济南、泰安**约定时间于兰州乘机前往山东济南，抵达后乘车赴泰安入住酒店休息交通：飞机-大巴车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：泰安市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 泰安 |
| **D2** |
| **行程详情** | **泰安、曲阜、聊城**早餐后游览五岳独尊【5A泰山风景区】 （上下山小交通 70元/人、泰山单程上山索道100元/人必消已含）有“中华国山”、“天下第一山”之美誉，又称东岳，列中华十大名山之首！从天外村乘交通车至【中天门】，乘缆车至【岱山景区】，中途游览“天门一长啸，万里清风来”的【南天门】、【十八盘】、【天街】天然书法博物馆【唐代摩崖石刻】、【拱北石】、【日观峰】、泰山标志【五岳独尊石】至泰山极顶【玉皇顶】感受“会当凌绝顶，一览众山小”的壮志豪情！乘车赴曲阜（车程60分钟）。游览天下第一庙—【5A孔庙】（小交通30元必消已含）（游览时间约80分钟）九进院落、三路布局，在肃穆的大成殿前祭拜孔子，追随圣贤足迹游览天下第一家；【孔府】（游览时间约40分钟）亲身感受孔子后裔生活之奢华！晚品尝-孔府家宴。晚餐后乘车赴—聊城（车程130公里约2.5小时）。交通：大巴车景点：泰山风景区、孔庙、孔府购物点：无自费项：无到达城市：聊城市 |
| **用餐** | 早餐：泰安 午餐：X 晚餐：聊城  |
| **住宿** | 聊城 |
| **D3** |
| **行程详情** | **聊城、青州、青岛**早餐后走进中国千年国宝阿胶的唯一产地——东阿阿胶工业园区，近距离参观【阿胶工厂】，参观阿胶文化展厅，了解千年国宝阿胶工艺及原理，深入了解中华国宝阿胶的神奇功效， 感受中华传统文化的博大精深！中餐安排-东阿养生餐—阿胶养生宴！乘车赴青州（车程260公里约3小时），走进【5A青州古城】，青州古城是至今保存完好、山水城一体、国内外罕见的明清古城。这里有不经意遇见的精彩的非遗 演出，有1000多年的宋代老槐树，有烟火气的小商铺，一遍走，一边解读这座 古城大街的故事。 古城美食推荐：笨鸡小跑、花样美腩牛腩火锅、朝天锅、等等。自由晚餐乘车赴青岛（车程250公里约2.5小时）。交通：大巴车景点：青州古城购物点：阿胶工厂自费项：无到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：聊城 午餐：东阿养生餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 青岛 |
| **D4** |
| **行程详情** | **青岛、威海**早餐后参观青岛标志景点——【4A栈桥】（约 40 分钟），百年青岛的象征，素有“长虹远引，飞阁回澜 ”之美誉。我们现 在所看到的这座海上码头，被喻为“长虹远引 ”的青岛百年标志。 【网红打卡地.青岛天主教堂】（外观）（约 30 分钟）打卡青岛网红美食街，本名圣弥厄尔教堂，教堂始建于 1932 年，本名圣弥厄尔教堂，由德国设计师毕娄哈依据哥德式和罗马式风格而设计。来到这个地方呀！是最考验 人拍照计术啦~~拍照技术好可以拍出欧洲街头的感觉哦！【新晋网红打卡地·大鲍岛休闲区】大鲍岛是青岛古村落，是青岛市区的发源地之一，是青岛最早的商业中心， 这里有红瓦绿树，这里有浪漫诗意，这里有潮玩趣饮，让我们穿越时光，回溯百年城市记忆……观看【非遗传承\*映享\*皮影戏】（必消已含）爷爷奶奶小时候的电影——皮影戏，又称“影子戏 ”或“灯影戏 ”，是一种以兽皮或纸板做成的人物剪影以表演故事的民间戏剧。表演时艺人在白色幕布后面，一边操纵影人，一边用当地流行的曲调讲述故事，同时配以打击乐器和弦乐，有浓厚的乡土气息。其流行范围极为广泛，并因各地所演的声腔不同而形成多种多样的皮影戏。映享皮影传习馆，是青岛唯一的专业皮影戏馆，位于青岛市北区邮轮母港的 TEU 集装箱部落--邮轮母港，环境独特可打卡拍照！浪漫花海-【中山公园】4月樱花季青岛中山公园是青岛市区植被景观最有特色的风景区，也是青岛最著名的赏樱、赏菊胜地。公园东傍太平山，南邻八大关，北靠动物园、榉林公园，西依百花苑，近百种林木与公园的四时花木连为一体，树海茫茫，环境极佳。乘车赴“最适合人类居住的城市”—威海（车程240公里约3.5小时）。交通：大巴车景点：栈桥、青岛天主教堂、大鲍岛休闲区、皮影戏、中山公园购物点：无自费项：无到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 威海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **威海、蓬莱**早餐后游览威海之门—【幸福门公园】欣赏‘东方凯旋门’—【幸福门】。【5A刘公岛+定远舰】景区（船票40元，必消已含）：清代北洋水师基地，这里是中日甲午海战的主战场；全国第一个海上森林公园；素有“海上仙山”和“世外桃源”的美誉。岛上峰峦叠翠景色优美。了解甲午战争历史，饱览海天一色美丽风光。特别安排：【海洋牧场+乘船出海捕捞】（200元，必消已含）（约60分钟），游客乘船出海，畅游大海，尽享蓝天碧海；还可亲手拔蟹笼、扇贝笼的无限乐趣，感受大海的馈赠，沿途领略水天一色、海鸥相伴的海上风光。随后驱车前往“人间仙境”——蓬莱（车程300公里约3.5小时）。前往【5A蓬莱阁】旅游景区游览蓬莱阁，刀鱼寨、黄渤海分界线、 丹崖绝壁等仙境风景近在眼前，一览无余！素有仙境之称的蓬莱阁，传说蓬莱、瀛州、 方丈是海中的三座神山，为神仙居住的地方自古便是秦皇汉武求仙访药之处。因为蓬莱阁的神奇景象和宏伟规模，与黄鹤楼、岳阳楼、滕王阁并称为“中国四大名楼”。游览八仙聚集之地——【八仙雕塑广场】：蓬莱标志性建筑、青少年活动“和平 颂”举办场地—【和平广场】。聆听八仙过海的传说，望海上琼楼蓬莱阁，赏渤海与黄海交界的海天风光！ 后入住酒店休息交通：大巴车景点：幸福门公园、5A刘公岛+定远舰、海洋牧场+乘船出海捕捞、蓬莱阁、八仙雕塑广场购物点：无自费项：无到达城市：蓬莱市 |
| **用餐** | 早餐：威海 午餐：蓬莱 晚餐：X  |
| **住宿** | 蓬莱 |
| **D6** |
| **行程详情** | **蓬莱、济南**早餐后乘车 赴济南（6.5小时）游览【5A趵突泉】—号称“天下第一泉”，也是最早见于古代文献的济南名泉，济南的象征与标志。游览【5A大明湖景区】是泉水汇流而成的天然湖泊，素有“泉城明珠”美誉。湖水色澄碧，堤柳夹岸，莲荷叠翠，亭榭点缀其间，南面千佛山倒映湖中，形成一幅天然画卷。交通：大巴车景点：趵突泉购物点：无自费项：无到达城市：济南市 |
| **用餐** | 早餐：蓬莱 午餐：济南 晚餐：X  |
| **住宿** | 济南 |
| **D7** |
| **行程详情** | **济南、兰州**早餐后乘飞机返回兰州，结束愉快山东全境之旅。交通：大巴车，飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：济南 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 旅游交通 当地空调旅游车，保证每人一正座！住宿标准 全程指定入住三钻酒店，升级一晚四钻酒店，保险服务 旅行社责任险景点门票 60岁以下需补门票：刘公岛130+蓬莱阁115+泰山120+三孔145+趵突泉40=550元/人用餐标准 全程含6早5正（十人一桌，十菜一汤）用餐时间和地点导游可以根据实际行程安排做合理调整，敬请游客配合，不用不退。旅游购物 1站阿胶工厂店导游服务 持证专业优秀导游讲解服务。儿童费用 儿童报价只含餐（不含早餐），车， 不含门票和床位，如小孩超高，需另增加门票费用。 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费及个人消费费用；2、全程入住酒店产生的单房差及加床费用； 3、旅游意外保险及航空保险（建议游客出团前提前购买）；4、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；5. 以上报价不含机场航空保险；人身意外伤害险：【为确保人身安全，我司强烈建议每位游客必须购买“旅游人身意外伤害险”，具体赔付细则详见保险公司相关理赔条款】；6.60岁以上老人专属产品，低于60岁需补齐门票差价 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 阿胶工厂 |  | 120 分钟 |  |

**服务标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **服务项目** | **服务标准** |
| 住宿 | 全程指定入住三钻酒店，升级一晚四钻酒店， |
| 用车 | 当地空调旅游车，保证每人一正座！ |
| 用餐 | 全程含6早5正（十人一桌，十菜一汤）用餐时间和地点导游可以根据实际行程安排做合理调整， 敬请游客配合，不用不退。 |
| 导游 | 持证专业优秀导游讲解服务。 |
| 门票 | 60岁以下需补门票： 刘公岛130+蓬莱阁115+泰山120+三孔145+趵突泉40=550元/人 |
| 机票 | 指定航班往返经济舱 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、请游客出行携带有效身份证件、儿童携带户口本原件；2、儿童（1.2M-1.5M）需购买火车票；如需购买学生票请本人自行前往在火车站、持本人学生证购买；3、游客参团前应如实告知身体健康情况及患病史，在确定身体健康能够出行的情况下方可参团；如65岁以上客人参团，须由家人子女在了解行程后，在确保参团者身体健康的情况下方可签合同参团，并确保至少有一名身体健康、年龄在18-65岁间家人陪同照顾；未成年人需由监护人陪同方可参团。 |
| **温馨提示** | 1.国家提倡环保，酒店不提供一次性用品，请游客自备。山东住宿条件和内陆发达地区略有差别。因海滨城市特殊地理环境，酒店相对潮湿，旅程城入住频率较高，不可和温馨的家相比哦，敬请谅解. 入住酒店时，请检查酒店房间内设施是否完备，酒店内洗手间地滑，请洗漱时注意安全.2. 团队餐主要以鲁菜为主, 沿海城市口味清淡,主食以馒头、米饭为主,为了防止水土不服，吃饭前最好能喝点醋或吃点生蒜，注意餐饮卫生。不要在当地的一些不规范餐厅、路边摊用餐，以免引起肠胃不适. 3.若遇不可抗拒因素造成行程调整、我社尽力协调、但由此产生的额外费用、需客人当地自理。4.注意安全，听从安排，跟随导游进行游览，不要擅自离队，登山时不能只看美景，要注意脚下，拍照时不要越过危险警告标志，如身体不适，及时提出，适当休息；5.旅游活动及自由活动期间,请妥善保管好行李物品，贵重物品随身携带;入住酒店期间，遵守酒店规章制度；因自身原因造成的财产损失旅行社仅协助报案或寻找等相应措施，不承担赔偿及相关责任；6.尽量不在景区内选购物品，谨防上当受骗，必免引起纠纷。7. 青岛/威海/蓬莱为海滨城市，为确保人生安全，请勿下水游泳。8.我社以游客意见单为准，请游客认真如实填写意见反馈单，如遇服务有异议请当地及时提出，以便旅行社第一时间处理,如返程后提出，不予处理.9、由于旅游行业特殊性，不同时段、地区、人数等因素报名，均可能导致价格差异，属于正常市场行为。为维护我公司与客人的合法权益，我司建议客户在签订合同之前，在市场中多方对比价格，一旦签订合同即代表认可我公司价格。我公司不受理因同团价格不一致产生的投诉。特此申明，敬请理解。 |
| **退改规则** | 临时取消产生损失客人承担。 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证、户口本、年龄70周岁以上携带健康证明 |
| **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          |