**亲子北京行-紫禁城遇见科技馆单飞五日游行程单**

三钻15人定制小包北京一地尊享纯玩5日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16691 | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 北京市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | »»»三钻15人定制精品纯玩的行程安排：★看天安门的五星红旗冉冉升起，瞻仰主席仪容，漫步在605岁的故宫里；★北京中轴线上看文脉中国，探索科技-中国科技馆-历史和未来携手改变世界；★皇家避暑胜地三山五园的前生今世；★打卡八达岭长城,感受祖国的大好山河； |
| **产品介绍** | 1. 贴心管家24小时专人服务，第一时间解决您的所有问题。让您体验一次不需要做攻略，不需要提前抢订各种景区，不需要思考完全放空大脑的旅行；2. 不降低标准，酒店，行程无任何压缩；3. 精选三-五环沿线三钻轻奢酒店，纯玩0购物，0自费0景交0暗店；4. 承诺必达，如遇接待与行程所述不符，我社将对您进行相应的赔付；5. 精选美食：全聚德/便宜坊烤鸭、王府私房菜、豪华自助餐，奢享不同风味特色餐6. 贴心赠送价值1280元：升国旗仪式、故宫耳麦、圆明园西洋楼遗址、奥运大型演出、中国科技馆；7. 不压缩游览时间，所述景点深度游览，深度讲解，绝不走马观花，珍惜您每一次的出行与选择！ 真正的不带钱包，全程没有自费，没有购物，所有的时间都是定制旅行！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **始发站—北京**今日安排：本团管家人员会提前一天发出团通知）请带好身份证件按合同出发日期到指定地点集合，以家庭为组！乘飞机赴北京或天津，接待工作无缝对接到宾馆！（火车出发的次日抵达赴北京）★温馨提示：今天出发 ，比较辛苦 ，保持良好心情。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 不含 |
| **D2** |
| **行程详情** | **颐和园-清华西门拍照-圆明园西洋楼遗址-中国科技馆**今日安排：【颐和园】颐和园三山五园的皇家避暑胜地，是皇家园林杰出代表，三山五园中保存最完好的一座园林，既有皇家园林的雍容华贵又有江南园林的精巧别致，亭榭相望，桥轩相连，邀您共游清朝皇家夏季避暑之地。乾隆皇帝为母亲祝寿而修建的园子，昆明湖的冰面泛着阳光，西山和西堤融为一幅画卷，万寿山下乐寿堂前的败家石还在数乾隆皇帝的那些过往，世界之最的长廊蜿蜒在山水间，人在画中游！√中餐食光：王府私房菜，感受黄城根下老北京人喜爱的私房菜！▶【圆明园西洋楼遗址】（游览时间1h）★独家赠送：圆明园是清代著名的皇家园林，由圆明园、长春园和绮春园三块区域组成，历史上无比富丽优美，有“万园之园”的美誉。▶【中国科技馆】（游览时间2h）★温馨提示：科技馆严重限流，如预约不成功自动调换为中国非物质文化遗产馆，不做赔偿）参观科技馆主展厅，位于北京奥林匹克森林公园旁，是我国唯一的国家级科技馆，中国科学技术馆主要教育形式为展览教育，通过科学性、知识性、趣味性相结合的展览内容和参与互动的形式，反映科学原理及技术应用，鼓励公众动手探索实践，不仅普及科学知识，而且注重培养观众的科学思想、科学方法和科学精神1、千年古国，繁星璀璨（物理/化学/生物/语文）主题：追溯中国古代科技的历程，掌握中国古代科技的基本操作以及生活中的应用2、气象百科，天时人和（物理/语文/历史）目标：了解基本物理知识，解释日常生活中遇见现象3、上天入地，鬼斧神工（生物/地理/物理/语文）目标：了解科技与生活的关联）4、未来已来，问鼎苍穹（科学技术）目标：了解北斗系统能被运用到哪些方面，AI技术有哪些，中国对太空领域的探索历程5、流浪地球，银河宇宙（未来科学）目标：知晓科技未来与热爱环境同样重要★温馨提示1.游览过程中注意安全，保管好自己的随身财物。2.请贵宾们注意调整心情，配合导游工作。3.因节假日景区游客量较多，听从导游安排，不要掉队，请配合。景点：颐和园-清华西门拍照-圆明园西洋楼遗址-中国科技馆 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 三钻酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **升国旗仪式-天安门广场-瞻仰毛主席纪念堂-故宫博物院-紫禁城护城河-天坛公园**今日安排：【天安门广场-升国旗仪式】（游览时间 2h）听雄壮的国歌奏响 ，看鲜艳的五星红旗迎风飘扬 ，万人齐唱 ，祝新的一年祖国富强 ，天安门 ，坐落在中华人民共和国首都北京市的中心 ，故宫的南端 ，与天安门广场以及人民英雄纪念碑、 毛主席纪念堂、 人民大会堂、 中国国家博 物馆隔长安街相望 ， 占地面积 4800 平方米 ，以介乎的建筑艺术和特殊的政治地位为世人所瞩目。外观【天安门城楼//国家大剧院/人民英雄纪念碑】等国家标志性建筑外景 ，参观毛主席纪念堂-瞻仰毛主席仪容（如遇纪念堂预约不成功或政策性关闭，改为外观）,向飘扬的国旗敬礼， 为走进新时代的伟大祖国喝彩！在雄伟的天安门城楼前留下我们本团的集体大合照。▶【故宫博物院】（游览时间 2h）是明清时期24代帝王执政并居住的皇宫，身处红墙黄瓦间，金碧辉煌的殿宇楼台中，穿越历史烟云，追溯昔日王朝的鼎盛繁华，所有精彩都不错过，赠送故宫导览耳机（游览约2.5小时）。★温馨提示 ：故宫、毛主席纪念堂提前7天预约售票，旺季票源紧张，如无法成功预约，调换为景山或太庙。我社不接受任何门票预约类投诉！故宫游览路线：午 门——还原午门前斩首的历史真相太和门——明清政府办公的南大门 ，探寻 600 年青铜狮子的风水太和殿——解密皇帝真正的金銮宝殿 中和殿——皇帝家谱真正存放的地方保和殿——了解大清国宴厅和大清殿试的场所隆宗门——紫禁城的断箭之门 ，天理教与大清御林军战斗的场所 冰 窖——故宫的网红餐慈宁宫——历任大清皇太后生活的宫殿寿康宫——大清太妃甄嬛的原型 ，乾隆生母居住的宫殿 慈宁花园——百善孝为先的典范乾清门——康熙皇帝御门听政的场所 乾清宫——明清帝王居住的宫殿万寿宫——欣赏万寿节庆典展 ，大臣进贡皇帝的生日礼物 交泰殿——大清 25 枚传国玉玺的收藏处坤宁宫——明清母仪天下的皇后所居住的宫殿 御花园——帝后的后花园▶【紫禁城护城河】北京的护城河分为外护城河和内护城河。 内护城河又叫皇城护城河 ，皇宫护城河 ，俗称筒子河。 筒子河是北京护城河仅存比较完整的护城河。 老北京护城河的历史可以远溯至元大都时期 ，但真正成形还得从明代算起。 在历史记载 中 ，故宫火灾频繁发生。 每当故宫发生这样的事故 ，中国古代宫殿里的人们都会习惯性地从金水河里取水灭火。 金水河曾多次拯救皇室成员和最高统治者的生命。√午餐食光 ：全聚德/便宜坊烤鸭，品尝宫廷挂炉烤鸭，寻找百年老字号的舌尖记忆。▶【天坛公园】（游览时间 1.5h）游览世界上最大的皇家祭天建筑群，这里古树成林，天圆地方的玄妙设计更加让古建筑充满神秘感，此地成了皇帝于上天对话的天堂。感受今日北京平常百姓的幸福生活（游览时间约90分钟，含套票）因升旗的时间每日不固定，具体出发时间，导游提前通知（因为升旗时间过早，本日早餐为打包早）本天行走在北京古老的中轴线上，走路较多。请您自备一双舒适的鞋子，中餐吃饭较晚请自备零食。加之此中心区域为国家重要职、能部门所在地，交通管制严格明确，单行道内不可随意停车。故在此区域候车时间较长步行路程较多，敬请提前做好心理准备，谢谢配合及理解！故宫博物院每周一全天闭馆，如遇闭馆则根据实际情况调整行程，敬请谅解.故宫发售门票有限，准备出游北京的游客请提前报名，故宫门票以故宫售票系统为准，临时报名我社尽量抢票实在无法抢到故宫门票，我社不接受任何门票预约类投诉！景点：升国旗仪式-天安门广场-瞻仰毛主席纪念堂-故宫博物院-紫禁城护城河-天坛公园 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 三钻酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **八达岭长城-奥运大型演出-奥林匹克公园-鸟巢、水立方外景**今日安排：【八达岭长城】（游览时间 2h）游览国家名片、中华民族精神的象征、世界文化遗产，它是北京地区的长城段最有代表性，最能体现长城风景的雄姿，当一路赏过水关长城的险峻，越过【天下第一雄关-居庸关】居庸叠翠的美景伴着雄关的险峻和秀美，更感叹冷兵器时代，古人的伟大付出和智慧，古代劳动人民智慧和生命凝聚的世界之最，来自好汉坡的豪迈伴着巨龙蜿蜒在山间，登临长城，体验“不到长城非好汉”的气魄。细品万里长城绵延，纵贯两千年，雄伟壮观。(游览约120分钟)1、 长城的历史与典故2、 长城的战略地理位置3、 长城文化带4、 分组爬长城5、 谁哭倒了长城√午餐食光 ：豪华自助餐，感受豪华氛围,尝遍京味美食！▶【奥运大型演出】（游览时间 1h）★独家赠送：奥运表演——曾经登上世界的舞台，台上一分钟台下十年功惊叹，国际都市的文化生活，特别赠送大型文化演出，在掌声中惊叹走上国际舞台的绝美技艺！▶【奥林匹克公园】（游览时间 1h）【2008奥运村址---奥林匹克公园】--奥运会开闭幕式场馆。【鸟巢】与【水立方】外景拍照留念打卡北京网红地标鸟巢水立方，回味人文奥运、科技奥运的魅力所在。国家体育场（鸟巢）和国家游泳中心（水立方）是北京2008奥运会两个重要的比赛场馆，平行屹立于奥林匹克公园的南端。她们以其奇特的建筑结构，高超的科技含量和庞大的规模，闻名世界，将成为北京风景和世界奥林匹克运动场馆的两大奇观。参观国家速滑馆-【冰丝带】外景，速滑馆是2022年北京冬奥会北京主赛区标志性场馆，唯一新建的冰上竞赛场馆。“冰丝带”的设计理念来自一个冰和速度结合的创意，22条丝带就像运动员滑过的痕迹，象征速度和激情。 餐饮 ： 早、中 酒店 ：含 ★温馨提示：1. 游览过程中注意安全，保管好自己的随身财物。2.请贵宾们注意调整心情，配合导游工作。3.因长城景区距离市区较远，出城堵车情况比较严重，根据当日游客量导游会做合理安排，请配合。1.览过程中注意安全，保管好自己的随身财物。温馨提示1.游览过程中注意安全，保管好自己的随身财物。2.请贵宾们注意调整心情，配合导游工作。3.因长城景区距离市区较远，出城堵车情况比较严重，根据当日游客量导游会做合理安排，请配合。景点：八达岭长城-奥运大型演出-奥林匹克公园-鸟巢、水立方外景 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 三钻酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **北京--温馨的家**今日安排：自由活动，根据返程交通时间提前送机场或车站！结束愉快之旅！——（火车的客人次日抵达家乡，飞机的客人当日返程）（因到行程门票预约时间，游览路线会前后整天调整）。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 不含 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：出发地-北京/天津飞机或火车硬卧（具体以出票为准），北京落地空调旅游车（车型不定，确保一人一正座）。2、住宿：全程入住三钻酒店级别双人标准间，如遇单人请自补房差或接受拼住。（全季酒店/喆啡酒店/廲枫酒店/明日五洲假日酒店/维也纳等同级别酒店）用餐：双卧2早3正、单飞3早3正、双飞4早3正，（其中一餐升级北京全聚德/便宜坊烤鸭餐60元/人，正餐标均30元人，10人/桌，早餐为酒店赠送打包简餐，不吃不退）不含酒水、饮料，如人数不满十人一桌，则按实际餐标派菜。（全程餐不吃不退）4、门票：景区首道大门票。5、儿童：6周岁以下儿童费用：机票、餐费（早餐不含），车位费，导游服务费；如果产生其他费用须客人自己支付。6、导游：当地持证地接导游服务。7、少数民族客人不加附加费，正餐安排挂牌民族特色餐：拉面、盖饭或煲仔饭，如不吃不退； |
| **费用不包含** | 1、出发地往返的机票航空公司临时增加的燃油附加费，团队机票为特价，出票后不得改签退票。航空保险，旅游意外险，建议客人报名时另行购买；2、景点内小门票景区内电瓶车、缆车等小交通费用不算自费项目，请根据个人需求付费使用；行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等；小童超过费用（1.2米以上）；3、由于不可抗拒原因而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）。4、常规旅游团已是团队优惠票价核算，老年证，学生证已无优惠。6周岁以下未成年人参团除含大交通和车位、导服，其余一概自理；5、建议和持导游证、残疾证、离休证、军官证者以及港澳台、外籍人士参加豪华品质团。团队计划行程所含餐和景点，不用不退。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 因天安门、纪念堂、故宫博物馆实名预约且限流原因，如遇预约不成功现退门票，其他人参观时无预约到门票者参观外景推荐去太庙和社稷坛，旅行社不承担责任，请出行务必携带身份证件。 |
| **温馨提示** | 提示：全程无商店（北京特产天津食品街属于地方特色以上均不算做商店）（特别赠送项目和餐食，如不用不退费） 北京旅游已经进入旺季，且受疫情影响由于故宫门票限流，所以出现票少人多的现象，而故宫实名制预约，需要提前提供名单，所以报名北京旅游出行的游客请注意：您报名后，如果旅行社为您成功抢购到故宫门票，那行程不受任何影响；如果旅行社没有抢购到包括后续也没有为您补购到故宫门票，那行程中安排游玩故宫的时间段，您就需要自由活动了，故宫门票由北京导游现退给您。（此段文字非常重要，长期有效请务必悉知！！！）望各组团社办事处在行程当中备注清楚，北京地接社不承担任何补偿，感谢大家对北京旅游社的工作的支持！ |
| **退改规则** | 一律不退 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 具体以实际行程为准尊敬的客人：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              |