**甘青环线双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GQ1747297799Mh | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 嘉峪关市-张掖市-敦煌市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **杭州—兰州**  飞机抵达兰州，专车接站，入住酒店。特别说明：1、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!接机接火车为散拼， 等待时间不超过50分钟。2、兰州接站当日入住兰州市区, 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市区活动，具体情况可咨询酒店前台工作人员。3、兰州有很多美味的当地小吃，推荐客人品尝。兰州：牛肉面、鸡蛋牛奶醪糟、 灰豆子、热冬果、高担酿皮、烤羊肉等等。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州->马蹄寺->大佛寺->张掖**  早餐后乘车赴【马蹄寺景区】（含门票，游览时间约2小时 ），抵达马蹄寺景区后可游览千佛洞、南北马蹄寺、上中下观音洞等洞窟，欣赏精美的壁画和佛像，感受石窟艺术的魅力。沿途还可以欣赏祁连山的壮丽风光，领略大自然的神奇。后乘车前【大佛寺】（含门票，游览时间约1.5小时 ）参观，大佛寺内有全国最大的室内卧佛，佛身金装彩绘，形态逼真，殿内四壁还有许多精美的壁画。在这里，你可以感受西夏时期的佛教文化底蕴。参观结束后前往张掖市区入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 张掖 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖->七彩丹霞->嘉峪关关城->嘉峪关**  早餐后游览【七彩丹霞地质公园】（含门票，含区间，游览时间约2小时 ），这里是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一。神奇的丹霞地貌群奇特，五颜六色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，尤如斜铺的彩条布，在太阳的照耀下，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。后驱车前往参观【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）嘉峪关关城在嘉峪关市区西南6公里处，位于嘉峪关最狭窄的山谷中部，地势最高的嘉峪山上，城关两翼的城墙横穿沙漠戈壁，向北8公里连黑山悬壁长城，向南7公里，接天下第一墩，是明代万里长城西端主宰，自古为河西第一隘口。在这里我们可以欣赏到具有边关色彩的【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则无法进行）在关城景区内城演武场，身着古代华服的演员们穿梭于城楼之间，一场特别的穿越剧拉开帷幕，这是由嘉峪关文物景区充分挖掘长城文化、边塞文化和丝路文化，并结合时下文旅市场需求，精心打造的一项文化旅游产品体验项目---大型仿古出关表演，旨在全景式展现守关将士们出征前的誓师仪式以及商旅出入关的情景再现。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 早餐后游览【七彩丹霞地质公园】（含门票，含区间，游览时间约2小时 ），这里是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一。神奇的丹霞地貌群奇特，五颜六色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，尤如斜铺的彩条布，在太阳的照耀下，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。后驱车前往参观【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）嘉峪关关城在嘉峪关市区西南6公里处，位于 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **嘉峪关->莫高窟->鸣沙山月牙泉->敦煌**  早餐后驱车参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的【敦煌莫高窟】（含门票+区间车，参观约2.5小时）,它至今保留有从十六国、北魏至元朝等十个朝代历时一千多年的多种类型洞窟千余个，现存492个，壁画45000多平方米，彩塑像2000身。洞窟鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，莫高窟是当今世界规模最宏大、内容最丰富、艺术最精湛、保存最完整的佛教石窟寺，1987年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。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） 古往今来以“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”1994年被定为国家重点风景名胜区，鸣沙山有流沙积聚而成，沙体遇到摩擦震动，便会殷殷发声，轻若丝竹，重如雷鸣，故名“鸣沙山”，月牙泉位于鸣沙山北麓，因外形酷似一弯新月，故名“月牙泉”。千百年来不被流沙淹没，不因干旱而枯竭。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！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 早餐后驱车参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的【敦煌莫高窟】（含门票+区间车，参观约2.5小时）,它至今保留有从十六国、北魏至元朝等十个朝代历时一千多年的多种类型洞窟千余个，现存492个，壁画45000多平方米，彩塑像2000身。洞窟鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，莫高窟是当今世界规模最宏大、内容最丰富、艺术最精湛、保存最完整的佛教石窟寺，1987年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。之 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌->阳关->翡翠湖->大柴旦**  早餐后乘车前往【阳关】（含门票，游览时间约3小时）古城阳关是中国古代陆路对外交通咽喉之地，是丝绸之路南路必经的关隘。景区现存有古阳关遗址、阳关烽燧、阳关古道、寿昌城遗址、汉长城塞墙遗址、汉代渥洼池遗址、西土沟（唐无卤涧）遗址、古墓葬群、古陶窑等汉代时期的众多文物遗迹。后乘车前往【大柴旦翡翠湖】（含首道门票+区间车，不含景区内其余自愿消费项目，游览约 1小时）湖水在阳光下清澈湛蓝，色如翡翠，故得名“翡翠湖”。翡翠湖是目前正在开发的自然风光景区。翡翠湖的颜色和湖中所含的矿物质浓度以及以天气情况相关，不同的时间段翡翠湖的颜色会有所不同。 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **大柴旦->茶卡盐湖->青海湖**  早餐后赴茶卡游览【茶卡盐湖】（含首道门票+区间车，不含景区内其余自愿消费项目，游览约2.5小时）茶卡藏语的意思为[盐海之滨]，是柴达木盆地最有名的天然结晶盐湖，这里生产的盐粒晶，盐味醇香，是理想的食用盐。盐湖中景观万千，有彩盐风光，盐湖日照，盐花奇观等，构成了一幅绚丽的书卷。她被《国家地理》评为“人一生必去的55个地方”之一。阳光下的盐湖白茫茫一片，远处是雪山，脚下是纯白的盐晶，湖面上的水倒影着天上的白云和你的身影，像一面天然的镜子。这时世界一片白茫茫，只剩下蓝色、白色和黄色，天空之境是真的存在的。后乘车前往游览【青海湖】（含门票，不含电瓶车及游船，游览约2小时）古称“西海”，又称“鲜水”或“鲜海”。蒙语称“库库诺尔”应拼写为Koke nuur，藏语称“错温波”，意为“青色的海”、“蓝色的海洋”在青海湖畔眺望，苍翠的远山，合围环抱；碧澄的湖水，波光潋滟；葱绿的草滩，羊群似云。青海湖周围是茫茫草原。湖滨地势开阔平坦，水源充足，气候比较温和，是水草丰美的天然牧场。夏秋季的大草原，绿菌如毯。金黄色的油菜，迎风飘香；牧民的帐篷，星罗棋布；成群的牛羊，飘动如云。日出日落的迷人景色，更充满了诗情画意，使人心旷神怡。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 青海湖周边 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖->塔尔寺->河口古镇->兰州**  早餐后赴藏传佛教黄教六大宗主寺院之一【塔尔寺】（含门票，含讲解费，含区间车，不含景区内其余自愿消费项目，参观约2小时）它是一世班禅和一世达赖的老师，藏传佛教的创始人宗咯巴大师的诞生地。欣赏塔尔寺举世闻名的艺术三绝-----酥油，堆秀，壁画，了解博大精深的藏传佛教文化。后乘车赴【河口古镇】（含门票，游览约1小时），河口古镇，这座黄河水孕育的千年古镇，因河而兴，因河而得名。河口古镇位于甘肃省兰州市西固区河口镇河口村，呈现出“四街十七巷”的街区风貌，历来是中西商贸通道的咽喉之地和兵家纷争的军事要塞，被誉为“金城兰州西大门”。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早餐 午餐：团队正餐60元/人 晚餐：团队正餐100元/人 |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **兰州->杭州**  早餐后，如时间充足游客可自行游览：兰州黄河风情线：【水车园】（注：如遇黄河涨水，景区则不能进入）：水车又叫“天车”，历史悠久，外形奇特，起源于明朝，是古代黄河沿岸最古老的提灌工具；【中山铁桥】 :“天下黄河第一桥”，百年铁桥，感受历史的古朴与沧桑；【黄河母亲雕塑】: 兰州的代表性雕塑，象征着哺育中华民族生生不息、不屈不挠的 黄河母亲和快乐幸福、茁壮成长的华夏子孙。黄河丰水期时可乘羊皮筏子顺流而下，或乘快艇乘风破浪逆流而上，感受浓郁的黄河风情和金城兰州的自然气息与历史文化底蕴。适时乘车赴机场，乘机返回温暖的家，结束愉快旅程！温馨提示： 1、本线路赠送拼车送机/送站服务，接送人员会提前一天晚上与您联系并确认送机/送站时间及乘车地点，请保持手机畅通。2、机场安检严格，加之市区交通拥堵，为保证不延误航班，请您预留足够的时间前往机场。敬请谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 34座2+1旅游车，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。 特别说明：提供接/送机、自愿取消安排接站服务费用不退； 用餐 全程早餐酒店已经包含，团餐60元/人\*6中餐，100元/人\*6晚餐（10菜1汤，可安排社会餐厅，可安排部分特色菜；13人1桌，人数不足或超过相应增减）。门票 行程中所列景点首道门票以及注明区间车（不含景区内其余自愿消费项目，以及未注明区间车）导游 专业持证优秀导游服务；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。 住宿 全程超豪华型酒店、奢华五钻酒店（当地超五网络五钻酒店、当地准五网络四钻酒店）购物 本行程0购物。不安排任何购物店。旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节， 请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；我社不承担任何附带赔偿责任 。 | | |
| **费用不包含** | 交通 34座2+1旅游车，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。 特别说明：提供接/送机、自愿取消安排接站服务费用不退； 用餐 全程早餐酒店已经包含，团餐60元/人\*6中餐，100元/人\*6晚餐（10菜1汤，可安排社会餐厅，可安排部分特色菜；13人1桌，人数不足或超过相应增减）。门票 行程中所列景点首道门票以及注明区间车（不含景区内其余自愿消费项目，以及未注明区间车）导游 专业持证优秀导游服务；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。 住宿 全程超豪华型酒店、奢华五钻酒店（当地超五网络五钻酒店、当地准五网络四钻酒店）购物 本行程0购物。不安排任何购物店。旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所，均非属于旅行社安排的单独购物环节， 请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；我社不承担任何附带赔偿责任 。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 本行程可能涉及自费一览，客人自由选择，绝无强迫消费： 嘉峪关城楼：区间车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）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） |
| **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 |