**【九湖源】万人游武威+阿拉善 2日游行程单**

武威+九湖源2日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 二日游1750919216JT | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 阿拉善左旗 |
| **行程天数** | 2 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1、特别安排： 安排下马酒、沉浸式篝火晚会、烤全羊晚宴（过程中有节目演绎、免费看）2、费用包含： 一晚沙漠精品酒店住宿； 两天豪华大巴； 含 3个餐（2正 1早）； 景区门票 导服及保险； 下马酒、篝火晚会。 |
| **产品介绍** | 武威汉唐天马城·天马歌场馆】以“铜奔马”文化为魂，通过沉浸式场景与科技手段，再现丝路传奇与汉代军威，让你在光影交织中触摸千年文明的脉搏。 【阿拉善腾格里沙漠九湖源】沙漠腹地的“九颗明珠”，一半沙海狂沙劲舞，一半湖泊碧波映天，可滑沙、冲浪、探秘陨石馆，体验极致的大漠狂野与诗意共存。 【古浪八步沙两山实践创新基地】三代人用近 40年将 38万亩荒漠变绿洲，六老汉“一棵树、一把草”的治沙精神铸就绿色长城，见证“人进沙退”的生态奇迹。 【天祝抓喜秀龙草原】祁连山下的“吉祥富饶之沟”，藏式帐篷点缀无垠草甸，雪山倒映如镜，可策马扬鞭、观民俗歌舞，感受高原藏乡的豪迈与宁静。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—汉唐天马城（天马歌馆）—九湖源—体验项目—沉浸式篝火晚会**早上兰州出发（导游前一天下午 6点左右联系通知上车地点，正常情况下早上 6点 40兰州饭店、7点 10分兰州中心、7点 30分万达茂 1号门对面南滨河路）。 之后从兰州西沿着连霍高速（G30）一路向西出发至武威【汉唐天马城】（行程安排参观天马歌馆，门票含），彰显武威文化内涵、推进文旅深度融合与创新发展的典型代表。它位于河西走廊重要节点城市武威市市区，总占地面积约 1300亩，是集遗址保护、旅游观光、文化展示、休闲娱乐、配套公共服务设施于一体的综合型城市中央文化观光景区。一起走进天马歌馆，了解天马底蕴历史。 午餐自理后前往天然沙漠绿洲湖——【九湖源 3A】，（120公里，约 2小时）沿途有海子、沙漠、沙丘、以及各种神奇的动植物让你尽收眼底。在您还没到达九湖源门口就会远远看见热情好客的内蒙古人手捧哈达，举着斟满美酒的银杯在恭候远方的客人，这就是具有蒙古族传统特色的——【下马酒仪式】。 【九湖源 3A】位于阿拉善盟阿拉善左旗哈什哈苏木，是腾格里沙漠深处集“吃、住、行、游、购、娱、文、商、学”为一体的体验式景区，依托腾格里沙漠中的“九个泉”自然风光，拥抱沙漠海子，感受一半湖泊，一半沙漠的神奇共存...，一般都是下午体验游玩项目，释放大漠儿女的澎湃激情，体验沙漠冲浪的刺激与别样惊险，玩滑沙、上网红桥释放童真，放飞心情。体验沙漠项目（188套餐包必消）：战狼穿越（150 元）+大漠冲浪车（100 元）+水上快艇（50 元）+装甲车环游（80 元）+自助滑沙（30元）+鞋套（15元），价值 425元。旅行社团队价格 188元/人。当然你如果觉得不过瘾还可以沙漠中体验卡丁车自驾、摩托车乘坐、沙滩摩托车自驾、大漠乘驼等各种项目，尽情尖叫，让你感受沙漠中的激情，一嗨到底！ 晚上参加【烤全羊晚宴】+【篝火/烟火晚会】（费用已含）；一起载歌载舞，享受欢乐歌舞、沙漠篝火烟花，尽情释放大漠英雄不醉不休的豪迈情怀。 夜晚宿大漠特色宾馆，商务标间（费用已含，升级豪华标间 100元/人）。聆听大自然的喃喃细语，与皓月星空悄悄对话，充分享受人与自然……交通：旅游大巴景点：汉唐天马城（天马歌馆）、九湖源自费项：188套票战狼穿越（150 元）+大漠冲浪车（100 元）+水上快艇（50 元）+装甲车环游（80 元）+自助滑沙（30元）+鞋套（15元），到达城市：阿拉善左旗 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 阿拉善左旗 |
| **D2** |
| **行程详情** | **参观文化馆展馆—八步沙—抓喜秀龙草原—兰州**今天是收获的一天，深厚的历史文化、浓厚的游牧文化，中国观赏石之城的陨石文化等你探秘。早餐后由导游带领大家参观九湖源景区全貌，之后随导游去【游牧文化展览馆】、【印玺文化展览馆】、【陨石展览馆】三大文化展馆参观，陨石馆停留约 30分钟，让你了解更多的民族风情和历史文化。腾格里沙漠里的陨石因为其发现地被陨石界定名为“漠遇陨石”，意思就是“沙漠里的遇到的天外来石”！在那里大家可以真正了解到陨石、实实在在地看到陨石；当然里面也有一些陨石做的饰品，喜欢的朋友可以带回去，自己戴、送亲戚、送朋友都行。 【古浪八步沙两山实践创新基地】地处甘肃省武威市古浪县腾格里沙漠南缘，过去风沙危害严重，“出门八步就是沙”。1981年，郭朝明等六位老汉联户承包，组建八步沙集体林场开启治沙之路。此后，第二代、第三代治沙人相继加入。40多年间，他们完成治沙造林 32.35万亩等一系列成果，实现沙漠变绿洲的转变。“六老汉”三代人获得众多荣誉，2019年被授予“时代楷模”称号。 天祝抓喜秀龙草原】位于甘肃武威天祝藏族自治县，藏语意为吉祥富饶之沟。它地处乌鞘岭与马牙雪山间，海拔 2878 - 3425米，地势平坦。这里牧草丰富，有高山细毛羊、白牦牛。6月香柴花、杜鹃花盛开。还有古迹和帐篷城，是游玩好去处。 结束后我们统一乘坐大巴返回兰州，结束奇妙的阿拉善之旅。交通：旅游大巴景点：九湖源文化展馆、八步沙、抓喜秀龙草原购物点：陨石展览馆到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：全程空调旅游大巴，保证一人一正座；不提供座次要求；如有接送机，按人数定为有偿接送。 2、用餐：行程含 2正 1早，住宿赠送早餐，如用餐人数不足 10人，桌菜量视人数酌减，（注：此行程中所包含的餐标为指定用餐标准，不吃不退，散客班一般不做调整，团队若对任何一顿餐有升级需另行支付费用）。个别地区属于少数民族聚集地，当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，如有忌口或不适应敬请游客谅解并自备食物。（本行程无清真餐，请自理，清真团队提前报备有条件的景区可准备成品简餐，不做保证。）备注说明：餐不吃不退。 3、住宿：一般安排当地舒适性精品酒店，酒店不提供自然单间，如产生单间请自补单房差。 备注：西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店档次略低，请勿拿内地酒店来衡量。如在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或政府为公众利益征用，在各常用酒店都不能确保入住的情况下，旅行社会安排不低于备选酒店档次的酒店。 4、景点门票：行程中所列已含的景点首道门票，门票优惠报名时已按年龄立减，抵达当地不再二次退费。 全程只含景区大门票，不含景区特殊门票及小交通，费用需自理。若遇政策性调价请自行补足差价，若因不可抗拒因素关闭或不能参观视为自动放弃，无任何费用退补。(自费除外) 为保证体验，景区景点先后游览顺序根据天气、路况、人流量等原因，我社有权调整。 5、导游：优秀国语导游，10人及以下由司机兼导游服务。 6、1.2米以下儿童只含车位费、餐费、不占床；1.2米以上儿童同成人操作。 7、全程保证绝不强迫购物，购物透明、合法经营、品质优良。部分景区周边有开放性店铺，因为阿拉善是中国观赏石之城，奇石、奶制品、肉制品均属于当地特产，途中有特产店或者奇石店，自愿购买。 8、保险：已含旅行社责任险，意外险由组团社负责购买，如需购买其它保险由游客自愿另行购买。 必消包：战狼穿越（150 元）+大漠冲浪车（100 元）+水上快艇（50 元）+装甲车环游（80 元）+自助滑沙（30元）+鞋套（15元），价值 425元（参与补贴行程按 188元结算必消）。此必消包是景区补贴行程的要求，意在让游客充分体验放松身心，若因个人身体原因不能参加，请提前说明。此必消项目不参加不退费用，报名即认为自愿交此费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 2015】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 华农财产保险股份有限公司 |
| **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              |