**全景甘南深度4日游行程单**

全景甘南深度4日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNDJ1750986278n9 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 4 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1、【就是靠谱】行程松弛有度，让您的旅行的合理度更高；2、【就是畅快】走遍甘南、川西北精华景点， 3、【就是懂你】全程一车一导，服务至上，让您安心游览、放心旅行4、【就是贴心】人性化设计，让您有机会品尝西北美食5、【就是省心】真纯玩无套路，无购物 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-八坊十三巷-拉卜楞寺-桑科草原**  乘车赴“小麦加”之称的临夏回族自治州，领略独特的阿拉伯风情，感受伊斯兰教徒的虔诚。自行用午餐后参观【八坊十三巷】，位于临夏州临夏回族自治州是国家级旅游休闲街区，也是河州民族风情的古街区，八坊即八个教坊，十三巷由大旮巷、拥政巷，仁义巷等十三个巷子组成，八坊十三巷融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游，绿色生态、人文科教为一体，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园”。后赴夏河，抵达后参观观游览藏传佛教六大黄教宗主寺之一【拉卜楞寺】这里是格鲁派最高的佛学学府之一，被誉为“世界藏学府”。寺庙的建筑群连绵不绝，金顶在阳光下闪耀着神圣的光芒，寺庙内笼罩着庄严肃穆的氛围，空气中弥漫着淡淡的香火味，僧人们诵经的声音回荡在耳边，像是无形的力量在洗涤心灵，长长的走廊经筒每转动一下，仿佛是在和信仰对话，祈求着平安与幸福。后乘车赴藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原---【桑科草原】一生一定要去一次的地方，一望无际的草原就像绿色的海洋，微风吹过，草浪翻滚，匮乏的言语不足以形容它的美丽。晚入住夏河或者合作酒店休息。交通：旅游大巴景点：东公馆、八坊十三巷、拉卜楞寺、桑科草原到达城市：甘南藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 夏河/合作 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **夏河-郎木寺-黄河九曲第一湾-若尔盖**  早起生个懒腰洗漱完毕后收拾行囊赴郎木寺，参观藏传佛教寺院【郎木寺】，虽然是一个寺名，却包括甘肃的赛赤寺和四川的格尔底寺，院落式佛殿建筑群由十三余座建筑组成——大雄宝殿巍峨壮丽；藏经阁、度母殿精致典雅；玛哈噶拉殿、祈寿殿、财神殿、大讲堂庄严肃穆；阳光精舍、噶当精舍、上师寝宫、夏尔仓和赛赤活佛寝宫明柱素洁，不去郎木寺，就等于没有真正到过甘南，可见这座拥有着藏传佛教寺院，并将小桥流水和古刹梵音完美融合的小镇在甘南的重要性。后享用团餐后赴黄河九曲第一湾，车子穿行在开满鲜花、辽阔美丽的【若尔盖大草原】上一眼望不到边的绿色就像一块巨大无比的绿绒毯平铺在大地上，蓝天白云下成群的牛羊在悠闲地吃草，五颜六色的花朵点缀在草原上，就像星星落在了地上，在这里你可以放肆地奔跑、跳跃，把烦恼都抛掉，尽情地享受大自然的馈赠。游览【黄河九曲第一弯】，在中华大地的广袤版图上，黄河宛如一条巨龙蜿蜒盘旋，而九曲黄河第一湾则是这条巨龙最惊艳的开篇之作。九曲黄河第一湾位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇。这里的黄河水，就像是大自然这位伟大画家手中最灵动的笔触。从高处俯瞰，黄河如同一条长长的丝带，在草原上优雅地拐出了一道又一道弯，那弯弯相连的景象，仿佛是大地之上的神秘符号。后入住酒店休息。交通：旅游大巴景点：郎木寺、黄河九曲第一湾到达城市：甘南藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店用餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **若尔盖-若尔盖梅花鹿基地-花湖－扎尕那-迭部**  前往【若尔盖梅花鹿基地】国家3A级旅游景区，梅花鹿是国家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，零距离融入大草原，感受“风吹草低见牛羊”的美景。后乘车参观位于热尔大草原上最美最浪漫的草原湖泊【花湖】（不含电瓶车30元必消，自理）湖水清澈的就像一面巨大的镜子，微风轻拂，水草摇曳，鸟儿飞过的身影倒映在湖水里构成一幅充满生机的画卷。沿着木栈道慢步至湖边，享受大自然的宁静与和谐，观看黑颈鹤飞舞。享用团餐后午餐后乘车赴迭部参观【扎尕那石城】，扎尕那的景色如同一座宏大的石头宫殿，山势奇峻，景色优美。南至东哇、纳加一带，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飞轮流转不息。尽管这片世外桃源早在近百年前就被誉为亚当和夏娃的诞生地，至今仍保持着原始的自然风貌。站在山脚下抬头仰望，雄伟壮观的山峰连绵不绝，云雾缭绕在山间。沿着登山步道往上走，观赏不同角度的美景，在湖泊旁拍摄自然大片，在藏族村落体会古老独特的藏族文化，品味特色的青稞饼酥油茶。后入住酒店休息。交通：旅游大巴景点：若尔盖梅花鹿基地、花湖、扎尕那到达城市：甘南藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店用餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部-安多合作米拉日巴佛阁-兰州**  早餐后乘车返回兰州旅途 享用午后参观【安多合作米拉日巴佛阁】（登塔20元门票自理）位于甘肃藏区的合作是，全名为“安多合作米拉日巴九层佛阁”，这座壮观的建筑始建于清乾隆四十二年（1777年）。安多合作米拉日巴佛阁是一座集历史、艺术、宗教于一体的综合性建筑，它不仅是藏传佛教的重要寺院，也是一处具有深厚历史文化底蕴和丰富艺术价值的旅游胜地。无论是对于信徒还是对于游客，都有着极高的观赏和学习价值。结束乘车返回兰州，结束愉快的甘南之旅交通：旅游大巴到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店用餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、旅游交通 车费：当地空调旅游车；根据人数多少安排大小不同的车，保证一人一正座（20人以下无行李舱）。备注：特殊气候条件，高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。若客人自行放弃行程，车费不予退还，请谅 解。2、酒店住宿 全程3晚酒店标间住宿，当地准三住宿（默认双人拼住，不提供3人间）受经济发展等客观因素影响，当地酒店与内地有所差距；如因特殊节假日、大型政府活动、大型赛事期间，或因游客报名时间太晚等特殊情况导致参考酒店征用或者无房间，我社将调整至同级酒店入住，敬请谅解；同意拼住不单独收取房差！西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量3、用餐 含3早餐4正餐，早餐为酒店配送，不用不退，不占床位的客人不含早餐，如需用餐可酒店前台现付（正餐八菜一汤，十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量；行程中由于客人自身原因放弃用餐的无任何费用退还（赠送餐无法退现）。另途中用餐时间难于掌握，或早或晚，请客人提前做好心理准备！）4、景点门票 景区首道门票：桑科草原、拉卜楞寺、郎木寺、黄河九曲第一湾、花湖、扎尕那5、导服 持证普通话导游服务；（23座中巴车及以下车型司机兼向导）；6、儿童标准 1.2米以下仅含车位费+保险；不占床不含门票、餐及大交通7、购物自费 全程无购物。景区内设购物店， 为景区经营行为， 非旅行社安排购物点 。 景区自费游玩项目， 游客自行选择。 | | |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！3、个人购物、娱乐等消费。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，及个人所产生的费用等。5、航空保险、旅游意外保险；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。6、区间车自理：花湖电瓶车30元（持优惠证件免门票者景区需加收保险5元）、扎尕那景交40元+5元保险 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.心脑血管疾病或者60周岁以上的旅游者报名参加旅游时，需如实说明自身身体健康状况，以及根据身体健康状况不宜参加某些特殊行程（如特殊地域环境限制等），并提供家属的联系方式，如隐瞒病情所产生的后果由本人自行承担。2.出团前一天14:30之后取消，旅行社按照此线路小孩的价格收取车位损失费。3.当地海拔：兰州 1520 米、夏河 2850 米、郎木寺 3300 米、扎尕那 3300 米、迭部 2600 米、 唐克 3600 米、红原 3500 米 |
| **温馨提示** | 1、气候提示：西北早晚温差较大，6-8月可穿短袖，长裤，带外套即可，9-10月要带上冲锋衣或棉衣。建议穿登山鞋或旅游鞋；2、个人物品：请携带充电宝、帽子、太阳镜、防晒霜、润唇膏、雨具、个人洗漱用品、保温杯（新疆水质较硬，喝烧开的水较好）；3、常用药品：建议带感冒药、肠胃药、创可贴、防蚊水、风油精、润喉药等；4、饮食提示：西北大部分地区口味偏重，喜辛辣，肉类以牛、羊肉为主，吃完肉类食品后不要立即喝凉水，避免因肠胃不适引起的腹泻等消化不良现象。可带些小零食，以备不时之需；5、民俗：西北是一个少数民族聚居区，请尊重当地的民族习惯。 |
| **报名材料** | 1、甘南南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。2、高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿司匹林等物品。3、因当地海拔在3000米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。、保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减少高原反应带来的身心不适十分重要。4、足量饮水：水壶应随身携带（睡觉时可放在手边），随时补满。饮水要多次、少量，不要等到口渴才喝水5、注意防寒保暖：高原天气特点是：早晚气温低，一般海拔每上升 1000 米，气温下降 5 一 6 ℃ ；早晚温差大；天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议随身多带一件容易增减的衣服。6、合理膳食：要增大碳水化合物（应该占 60 ％以上）和高植物蛋白的比例，增大各种维生素的摄入，以便快速提供热量，提高机体适应力．如能适应酥油茶的味道，可以多喝一些，可以缓解高原反应。同时严格限制或禁忌饮酒；烟友也应该减少吸烟。7、适当运动：初上高原，应该保持一定的活动量，不要奔跑和剧烈运动。在高原，尽量学会和运用腹式呼吸，比日常的胸式呼吸效果好得多。8、紫外线防护：高原紫外线强度大，必须采取防护措施，避免伤害，减少裸露的皮肤面积，太阳帽（环掩的丛林帽不错）、太阳镜必备。裸露的皮肤需要涂防晒霜。9、必要的药物和治疗措施：除了正常服用的维生素以及治疗疾病的药物，并不建议在高原乱用药物。高海拔避免感冒，即使很轻微的呼吸道感染，也会增加发生高原肺水肿的危险性。一旦发现感冒症状，应立即服用抗感冒药。尽量不吸氧，努力依靠自身适应。一旦吸上，依赖性非常强。10、充分沟通：当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况；如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时就医。千万不要逞强硬撑、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常（如神志不清等），及时采取处置措施。 |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **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 |