**华东--暑期奢华江南去飞回卧6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS1751531365M8 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 扬州市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | ★ 全程精华精选华东景点：一次性畅游二大水乡西塘乌镇，让您深度体验江南小桥、流水、青砖、 黛瓦的美丽景色和内涵！★ 吹响华东5A级景区集结号—中山陵、夫子庙、瘦西湖、鼋头渚、狮子林、 ★ 船游西湖、乌镇，西塘，我们承诺去的都是精华景区！★ 烟花三月下扬州，二十四桥明月夜，特别优选AAAAA景区扬州瘦西湖，让您饱览江淮最美景色★全程5个正餐25元/顿，扬州老字号共和春茶楼早茶中吃，提高用餐标淮，品质更有保障！★ 贴心赠送：一人一天一瓶矿泉水！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州乘坐飞机赴扬州**扬州上午机场接团，中餐升级安排：扬州老字号共和春茶楼早茶中吃。游览“两岸花柳全依水，一路楼台直到山”的著名湖上园林——【瘦西湖景区】：（约1.5小时）：清代钱塘诗人汪沆的一首诗，凝练地概括了瘦西湖的风景特色：她较之杭州西湖更具一份清瘦神韵。瘦西湖由此得名，并蜚声中外。瘦西湖其实是一条狭长的河流，但蜿蜒曲折，湖面时宽时窄，景色不断变换，引人入胜。所谓“两岸花柳全依水，一路楼台直到山”。【东关街】（游览时间不少于1小时），东关街是扬州城发展演变的历史见证，也是扬州运河文化与盐商文化的发祥地和展示窗口。经过千年的积淀，街内留下了丰厚的历史遗存和人文古迹，堪称中国大运河沿线城市中保存最为完好的商业古街，这里找到您衷爱的小吃，喜欢的小件，尽享人间烟火，市井繁华。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 南京/句容/扬州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南京接站-中山陵-夫子庙秦淮风光带**酒店内享爱早餐，后乘车赴南京，游览被誉为“中国近代建筑史上的第一陵”【中山陵】（周一闭馆）《如遇约满，中山陵改玄武湖或者雨花台》(约2小时)： 国家5级风景名胜区，观博爱坊，紫铜宝鼎，祭堂，远眺紫金山风光（约2小时）。特别说明：中山陵需要实名制预约，如预约不成则改成游览雨花台风景区，敬请谅解.，游览夫子庙秦淮风光带：您可以漫步乌衣古巷，朗诵一首“乌衣巷口夕阳斜”；驻足文德新桥，吟上一段“夜泊秦淮近酒家”。夫子庙一带的商店、餐馆、小吃店门面都改建了明清风格，并在临河的贡院街一带建成了古色古香的旅游文化商业街（游览不少于1小时）。可自行品尝108元秦淮风味16道小吃宴。后入住酒店交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无锡 |
| **D3** |
| **行程详情** | **鼋头渚---狮子林**早餐后，游览全国5A级风景名胜、太湖观景最佳地点—【鼋头渚景区+三山仙岛】（景区交通不含导游现收40元/人）（约2小时）：来无锡必游太湖，游太湖必至鼋头渚，鼋头风光，山清水秀，浑然天成，为太湖风景的精华所在，故有“太湖第一名胜”之称，上三山仙岛、鼋渚春涛，乘船畅游太湖，欣赏浩瀚2000顷太湖风光，游览参观江南园林——【狮子林】（1小时）：观清乾隆皇帝游园时题写的“真趣亭”、国内尚存最大的古代假山群，湖石假山玲珑众多、出神入化，形似狮子起舞，被誉为“假山王国”，有“桃源十八景”之美誉；赠送自费项目：乘游船夜游苏州古城（游览时间不少于40分钟）：乘船游在运河之上，细听“吴侬软语”苏州评弹，穿行苏城之间，摇曳灯光之中。自古山塘街有姑苏第一街之称，河边的宅院依次挂出灯笼红色的灯火同拱桥的身影一起映照在河水里，轻轻的荡漾着才发现这里才是真正的苏州。后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 苏州 |
| **D4** |
| **行程详情** | **杭州-乌镇**早餐后，车赴桐乡参观【锦绣天地桑蚕博览园】（参观时间约120分钟）桐乡丝绸历史悠久，质地轻软，色彩绮丽，早在汉代，就已通过”丝绸之路”远销国外。现代已发展到绸、缎、绫、罗、锦、纺、绒、绉、绢等十几个大类，二百多个品种，二千余个花色，图景新颖，富丽华贵，花卉层次分明，人物栩栩如生，游览【乌镇东栅】乌镇是国AAAAA级景区，全国二十个黄金周预景点及江南六大古镇之一。曾名乌墩和青墩，具有六千余年悠久历史。乌镇是典型的江南水乡古镇，素有“鱼米之乡，丝绸之府”之称。一九九一年被评为浙江省历史文化名城，一九九九年开始古镇保护和旅游开发工程。大文豪茅盾故里，含财神湾、百床馆、蓝印花布馆、林家铺子、茅盾故居等；车赴杭州。游览【龙坞茶镇】：龙坞茶镇所规划的四横五纵共九条茶主题街巷。红砖 或者是青砖搭起的小楼，充满了浓浓的民国风情，夜里霓虹闪烁，和南山路夜景有得一拼，早有“嗅觉” 灵敏的姑娘把这里当成了新的拍照基地。参观网红打卡点：浙江大学茶学系的对外科普窗口、杭州市茶文化明星研学基地—遵生大茗堂（茶多酚研发中心）国家高新企业，结合新颖的健康理念，感受旅游新体验。【独家赠送餐前茶，享用正宗御茶宴、餐前茶】赠送自费项目：游览“清明上河图真实再现”的主题公园【宋城】，观赏五千万元打造的巨作“给我一天，还你千年——宋城千古情”大型歌舞表演。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **杭州-上海**早餐后【船游西湖】（游览时间约40分钟）西湖是一首诗，一幅天然图画，一个美丽动人的故事，西湖的美景不仅春天独有，夏日里接天莲碧的荷花，秋夜中浸透月光的三潭，冬雪后疏影横斜的红梅，更有那烟柳笼纱中的莺啼，细雨迷蒙中的楼台—无论你在何时来，都会领略到不同寻常的风采。【花港观鱼、苏堤春晓】（游览时间约30分钟），西湖、三潭印月、红池、雷峰塔等美景映入眼帘。温馨提醒：涉及黄金周、节假日、周末、寒暑假期间，西湖风景区客人禁止进入，游客需要换乘社会公交车往返双程4元/人（中途需进站停靠）。游客也可以选择换乘西湖景区交通车往返20元/人（直达不停靠），具体根据当天西湖景区安排为准，敬请谅解！车赴西塘，【西塘】江南六大古镇之一、好莱坞大片《谍中谍3》拍摄地，含种福堂、薛宅、烟雨长廊、送子来凤桥等；升级安排：安排游客乘坐具有水乡特色游船，游客看着古老的西塘实在是一种难得的享受。车赴上海，车游黄浦江上第一桥——南浦大桥；上海CBD——浦东陆家嘴：外观上海十大建筑——金茂大厦（88层）、东方明珠（高468米）、环球国际金融中心(110层)【外滩风光带】（百年上海滩的标志和象征，万国建筑博览群、黄埔江风光）。游览【城隍庙商业街】(游览时间约1小时)风雨仓桑，朝代更迭，上海城隍庙也历经兴衰,上海城隍庙可谓历史悠久，在国内外享有盛名，随着经济的发展，已经成为上海小旅游圈，城隍庙道观、城隍庙小吃、豫园环在周围。客人自行在城隍庙品尝当地特色小吃。赠送自费项目：游览【上海夜景】乘游轮夜游黄埔江+上海金茂大厦。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D6** |
| **行程详情** | **上海——返程**酒店内享用早餐A线：迪士尼小镇+中华艺术宫【迪士尼小镇】（自由活动约1小时）：迪士尼小镇紧邻上海迪士尼乐园，将有近50家国际知名购物和餐饮品牌入驻迪士尼小镇，包括首次进入中国大陆市场的The BOATHOUSE 、Hot Toys、金泰迪工作室，以及由知名大厨Wolfgang Puck带来的全新概念餐厅等。商铺分布在迪士尼小镇各具特色的五个区域：小镇湖畔、小镇市集、百食香街、百老汇大道和百老汇广场；【中华艺术宫】（免，周一闭馆），中华艺术宫、曾是2010年上海世博会的--中国国家馆，会后上海美术馆正式迁入。气派的艺术宫本身就是一大看点，整体以中国红及“东方之冠”作为设计元素，显得 格外宏伟。中华艺术宫曾是上海世博会的中国国家馆，现有藏品8000余件，收藏张聿光、吴冠中等著名画家的画作。艺术宫的展厅主要位于0米层、5米层、33 米层、41米层、49米层，推荐从上往下依次参观。最有看点的是镇馆之宝——多媒体版《清明上河图》，位于49米层（如需观看费用另行付费）。除此之外，还有皮影艺术展、近现代美术展、上海艺术家邀请展等多个展厅可供观赏。后根据大交通时间返程！交通：汽车-火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D7** |
| **行程详情** | **回到温暖的家**A线：抵达温馨的家园，结束愉快的旅程！交通：火车-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿：全程携程三钻酒店 含自助早景点：中山陵、夫子庙、瘦西湖、鼋头渚、西塘含船、狮子林、乌镇东栅、西湖，外滩南京路餐费：5早4正餐标25/人/顿，十人一桌，十菜一汤导游：当地中文导游服务 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 温馨提醒：涉及黄金周、节假日、周末、寒暑假期间，西湖风景区客人禁止进入，游客需要换乘社会公交车往返双程4元/人（中途需进站停靠）。游客也可以选择换乘西湖景区交通车往返20元/人（直达不停靠），具体根据当天西湖景区安排为准，敬请谅解！ |
| **报名材料** | 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，【 】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** | 旅行社意外险/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           |