**2025小包团【漫享甘南】纯玩5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GN1756369985l2 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 米拉日巴佛阁+洛克之路+扎尕那+小独库+花湖+黄河第一湾+月亮湾+各莫寺+莲宝叶泽+阿万仓湿地+宁玛寺+转经轮+郎木寺+尕海+拉卜楞寺+桑科草原+甘加秘境 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—米拉日巴佛阁—洛克之路—扎尕那**早兰州乘车出发前往合作市，参观安多藏区仅有的一座供奉藏传佛教各派宗师的九层碉楼式高层建筑【米拉日巴佛阁】；距今已有二百余年历史。穿越【洛克之路 约3h】，“洛克之路”被美国植物学者约瑟夫洛克形容为“沿途美的惊天地泣鬼神”的绝佳风景线，草原起伏，寺院掩映，雪山静穆，如诗如画，今人敬畏和折服。沿途雪山、峡谷、草地、森林、大山、牛羊等无不向世人展示着生态的原始性和纯粹性，赞叹沿途的风景，感叹世外的桃源；今天，让我们追随美国植物学家约瑟夫•洛克的脚步，选择一条从甘南卓尼县扎古录前往迭部的探险之路，踏入甘南旅游的经典路线，体验沿途高山峡谷的巍峨雄姿。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D2** |
| **行程详情** | **迭部-花湖-黄河第一湾**早游览位于热当坝的草原湖泊—【花湖】。这里是中国最大最平坦的湿地草原，花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”。被评为“中国最美湿地”“中国黑颈鹤之乡”；游客可以走上栈道，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹；感受若诗若画若尔盖的绝美。后游览【九曲黄河第一湾】——日落摄影的绝佳之地；这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的景致，清澈的黄河，水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 唐克 |
| **D3** |
| **行程详情** | **唐克/红原—月亮湾—各莫寺—莲宝叶则**早饭后出发，出发前往【月亮湾】位于阿坝藏族羌族自治州红原县境内，是红原风景区的一处著名景观，是红原大草原生态旅游风景区内最美的地方。【各莫寺】又称慧园寺，为四川省阿坝州藏传佛教三大格鲁派寺院之一，是黄教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺以其宏大的寺庙建筑、大佛塔和神秘的藏秘修炼而著称。距县城13公里，占地18000平方米。【莲宝叶则】，这里是一座雄伟的石头城堡，汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。莲宝叶则是雄伟的奇峰异石的世界和艺术圣殿，这里山势雄奇峻伟，充满阳刚之气;山体规模宏大，绵延不绝;湖泊星罗棋布，银瀑飞悬交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿坝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **阿万仓湿地—宁玛寺—郎木寺—远观尕海-碌曲**早餐后前往【阿万仓湿地】，阿万仓是我国著名湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。这里因水泻不畅而形成很多汊河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛羊肥壮。阿万仓大寺拥有吉尼斯世界纪录最大的转经筒。【娘玛寺大经轮】，娘玛寺创建于公元1834年，寺院不仅有高达二尺半的莲花生大师全像，内地敬造的释迦牟尼像，还有许多珍贵壁画、唐卡、法器等。【郎木寺】，郎木寺被誉为“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的天葬台。【尕海湖】（远观）传说尕海湖是一个女神的化身，是亚洲一大山神的大臣的妻子， 当时山神派大臣来 管辖这片草原，使得尕海这片草原水草丰茂，生灵兴旺，大臣之妻对尕海滩情有独钟，后来大臣离开尕海滩，妻子却留在这儿化作一汪清泉。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 碌曲 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉卜楞寺-桑科草原-甘加秘境-兰州**早参观【拉卜楞寺】，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”。拥有全国最好的藏传佛教教学体系，是电影《天下无贼》取景拍摄点。一定要打卡世界上最长的转经长廊，为亲友祈福。【桑科草原】，桑科草原为藏族人民的天然牧场，水草丰茂，夏季草场碧绿如毯，蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。【甘加秘境】位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加草原八角村西侧，南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山，总面积达131.23平方公里。南北部海拔落差达1300米，独特的地质构造使得其蕴藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峡谷、史前溶洞、河流等多种地质资源在内的青藏高原所有的景致特征。八角古城、作海寺、白石崖寺、等多个千年藏传佛教古寺簇成了甘加的历史文化积淀。行程结束后返回兰州，结束愉快的旅程！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** |  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、旅游交通：根据参团人数安排车辆，保证每人一正座；2、住宿标准：全程精3晚商务酒店+迭部升级准四酒店（唐克/红原1晚，阿坝/久治1晚，碌曲1晚）备注：甘南、阿川西北属偏远、发展中地区，条件有限，住宿条件相对较一般，不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请请客人多谅解、包涵。行程中临时变更房间、升级房间、或取消房间时，酒店收取相应费用或违约金。3、保险服务：已购旅行社责任险；4、司导服务：全程司机服务。 备注：司机兼向导，负责办理门票和住宿，不负责讲解。5、儿童：3岁-12岁儿童，只含旅游车位费、服务费（小孩不占床，早餐自理），其余均不含。如产生门票和住宿费用及其他费用由客人自理，1.2米以下儿童免门票，但需大人带领进入景区。6、在不减少景区景点、时间等影响的情况下我公司导游有权调整景区景点的先后顺序。 |
| **费用不包含** | 1.景区门票参考门票价格（具体以实际售票为准）: 米拉日巴佛阁20,元/人，郎木寺30元/人，扎尕那85元/人，拉卜楞寺40元/人，花湖75元/人+30电瓶车，九曲黄河第一湾65元/人+60扶梯，莲宝叶泽120元/人，阿万仓湿地30元/人，甘加秘境80元/人藏传佛教寺院门票不享受任何优惠证件 2、酒店押金。单人房差或加床费用。个人购物、娱乐消费，以及非免费餐饮费、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用；3、因不可抗力因素所导致的所有额外费用、费用不含游客人身意外伤害保险。请游客自行购买游客人身意外伤害保险。 4、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失等而额外支付的所有费用。5、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；6、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； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、在旅游行程中，因不可抗力危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形，不退任何费用。2、请60岁以上老年人报团须有儿女陪同、保证是身体健康、如果是单独参团或夫妻同行必须提供医院近7天的健康证明！同时亲属子女在免责书上签字方可参团！3、请客人务必遵守导游或者司机的安全提示、注意事项及时间提示。4、游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单。恕不受理团友因虚填或不好意思填写意见书而产生的后续争议。5、全程请不要陌生人看管或携带任何行李物品，以免麻烦上身！自己的贵重物品请托放至饭店保险箱，如需随身携带切勿离手，小心扒手。游览中，也不要将贵重物品放于游览车上，司机没有保管的义务！如有丢失，旅行社只有协助报警的义务，不承担任何损失赔付！6、旅行车上不可吃冰激凌，带果皮食物，抽烟等。7、乘车请勿任意更换座位，头、手请勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险。8、行程结束后夜间或自由活动时间若需自行外出，请结伴而行，应特别注意安全，并告知领队或团友。9、遵守导游或工作人员所宣布的观光区、餐厅、饭店、游乐设施等各种场所的注意事项。10、外出旅游请注意安全，请按交通信号灯过马路、不要闯红灯情况发生，请根据交通规则行驶 ，11、不要随地吐痰，不要在禁烟区吸烟、扔烟头，丢垃圾，保持举止文明。12、有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；13、初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品 |
| **温馨提示** | 1、西北地区位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请游客根据自身情况，带足御寒衣物、水壶、墨镜、太阳帽和特级防晒霜以做外出护肤之用。刚上高原由于气候干燥，可能会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂，所以最好要带上防晒霜、润肤露和润唇膏，高原地区紫外线较强. 因海拔较高，气候干燥，要多喝水，多吃水果；可以适当吃一些红景天胶囊，以缓解进入高原的不适。2、受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。3、西北地区由于地域广阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动，早晚温差较大，请带好衣物。4、西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们不同，游览时-请谨记接待人员所宣布的有关参观时的注意事项。5、住宿：西北地区属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，从宾馆设施及饭菜质量都有一定的差距（青海湖/黑马河/茶卡/九寨/甘南沿线等，非城市地区，差距更为显著），同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显（因常年天气凉爽青海/甘南/川西北等地当地酒店无安装空调制冷设施）请宽容多理解。6建议携带好移动电源、备点小零食等；同时昼夜温差较大，建议备件厚外套；白天紫外线较强，建议涂抹防晒霜，穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。7、到达高原后注意的事项:A、刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2～4天后，一般都可使上述症状好转或消失。B、进高原后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。C、注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）。D、在高原地区，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。 |
| **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              |