**华东--秋季诗画江南双卧7日游行程单**

秋季诗画双卧

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS1756865482m3 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 南京市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【夜景全含】：三大夜景纯玩：畅游苏州古运河、一生必看的演出宋城千古情夜秀、上海登88层金茂大厦 |
| **产品介绍** | 【夜景全含】：三大夜景纯玩：畅游苏州古运河、一生必看的演出宋城千古情夜秀、上海登88层金茂大厦【行程特色】：瘦西湖加鼋头渚。亲身感受鼋渚春涛与万浪卷雪的渔家风情与世外桃源般的瘦西湖！【忠于承诺】：100%真纯玩，无隐形、无套路，进店罚2000元【行程景点】：夫子庙、中山陵、瘦西湖、鼋头渚、寒山寺、西溪湿地、船游古运河、听苏州评弹、周庄、乌镇、宋城、西湖、上海登88层金茂大厦、南京路步行街、外滩【深度升级】：改变走马观花的旅游模式，古镇深度游，一次玩透不留遗憾。【接送服务】：规定时间内含免费接送站服务。 【豪华酒店】：全程网评3钻酒店，1成人可拼房。稀缺房源，供不应求。【特色用餐】：特色乾隆茶宴送龙井茶一杯，定制30元/人菜单定制菜单、严选餐厅、品江南佳肴，在外吃好有必要。【行程专属】：舒适旅行、智选酣眠夜一觉睡到自然醒，感受幸福美景 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **火车--南京**兰州乘坐火车赴南京，沿途欣赏祖国的大好山河！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南京 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南京**上午：如果前一天到上海，车赴南京（路程约300公里，上海段客人因前往南京跨度较大，需早上约6点左右出发，因出发时间比较早，会安排酒店打包早；散客拼团，接团时可能会安排司机接团，不一定是导游接团，请客人理解并配合导游的安排） 兰州乘坐火车抵达南京的客人下车后接站，大部队汇合后开始行程！【夫子庙步行街】：被誉为全国旅游胜地四十佳，文化长廊、美食中心等，夫子庙位于“中国第一历史文化名河”秦淮河畔，是历代世家大族生活的故里和中国半数状元诞生的科举之地），游览文德桥，乌衣巷，神州第一大照壁等著名景点。（夫子庙步行街包含于夫子庙观光带内，此行程不含包含观光带内其它小景点）【中山陵】: 游国家级重点风景名胜区，我国伟大的先行者孙中山先生长眠处（如遇周一政策性闭馆则不能完整游览中山陵，请客人见谅）：紫金鼎，博爱坊等；赏钟山美陵建筑人文之美，体会古城山川之妙。音乐台、光华亭、流徽榭、仰止亭、藏经楼、行健亭、永丰社、永慕庐、中山书院等建筑众星捧月般环绕在陵墓周围，构成中山陵景区的主要景观，色调和谐统一更增强了庄严的气氛，既有深刻的含意，又有宏伟的气势，且均为建筑名家之杰作，有着极高的艺术价值，被誉为“中国近代建筑史上第一陵”。中山陵景区面积较大，为了不影响游客的游览时间，可根据个人体力自愿选择乘坐景区内小交通，不属于推荐自费项目，如需乘坐，往返20元/人自理；交通：火车-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南京或扬州 |
| **D3** |
| **行程详情** | **扬州-苏州**游览：【瘦西湖】:“园林之盛，甲于天下”，观长堤春柳、四桥烟雨，漫步烟柳湖堤，看精巧徐园，游最大的湖上岛屿小金山，乾隆皇帝当年钓鱼的地方钓鱼台，赏秀丽白塔、亭亭玉立五亭桥、 体会二十四桥仍在，波心荡，冷月无声的意境。瘦西湖在清代康乾时期已形成基本格局，有【园林之盛，甲于天下】之誉。【鼋头渚】：早餐后，游览太湖第一名胜【鼋头渚】，含充山隐秀、鼋渚春涛、游长春桥、藕花深处、震泽神鼋、太湖仙岛、江南兰苑，中日樱花友谊林至三山仙岛，走会仙桥、大觉湾看烟波浩淼太湖令人心旷神怡、灵霄宫（看18米高玉皇大帝塑像及精美壁画），乘游船畅游波光千里的太湖（天气许可）。风景区已成为旅游度假休养胜地。（行程中产生往返小交通40元/人为必消）【周庄】：周庄素有“中国第一水乡”美称，是中国江南一个具有九百多年历史的水乡古镇，若要在中国选一个最具代表性的水乡古镇，毫无疑问，她就是“中国第一水乡”周庄。游沈厅了解江南巨富沈万三的传奇故事，览张厅体验桥从门前进，明代官宅特色和介绍，观旅美画家陈逸飞的油画《故乡的回忆》中而闻名的-双桥等景区。周庄景区面积较大，为了不影响游客的游览时间，可根据个人体力自愿选择乘坐景区内小交通，不属于推荐自费项目，如需乘坐，往返20元/人自理交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 苏州或周庄 |
| **D4** |
| **行程详情** | **苏州-杭州**【寒山寺】：游千年古刹；走进唐朝诗人张继诗中，感受诗中“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”的美妙意境。登妙利普明塔，聆听千年古钟声，许心愿，求平安。寒山寺曾是中国十大名寺之一，常年香火非常旺，只要足够虔诚，都说许的愿望都会成真，是一座非常灵验的寺庙！船游【苏州古运河+评弹价值150元已含】：沿途欣赏盘门、胥门、金门、闾门等10座苏州古城门和风格不一的桥梁，许多桥洞下还配有精美的浮雕，船上还配有评弹演出，沿途讲解，在观光的同时领略苏州的历史典故，感受苏州古城的深厚文化内涵游览【乌镇东栅】：车赴江南魅力水乡乌镇，游览《似水年华》拍摄地的。踏着石板小路，沿街古旧木屋，探寻茅盾田野三部曲《春蚕》、《秋收》、《残冬》，茅盾故居、林家铺子、翰林院、百床馆、林家铺子印花染房、酿酒坊等【宋城千古情演出】（价值320的宋城千古情演出费用已含）：游览被誉“世界三大名秀之一”—【宋城以及宋城千古情演出】（确切演出时间以景区当日公布为准！），有着“给我一天，还你千年”的曼妙意境，每一位到杭州的游客必看的剧目。以杭州的历史典故、神话传说为基点，融合歌舞、杂技艺术于一体，应用现代高科技手段营造如梦如幻的艺术效果，给人以强烈的视觉震撼。这是一部气势磅礴的民族史诗、一个缠绵迷离的美丽传说、一场盛况空前的皇宫庆典、一段气贯长虹的悲壮故事。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **杭州-上海**【漫步西湖：南线】：（游览时间不少于2小时，不含游船费用）杭州西湖南线是西湖风景中历史积淀最深厚，景点类型最完整的地区，埋藏着西湖文化的根系。西湖南线，靠近历史上杭州最繁华的地区。漫步在西湖南线，可游览到西湖十景之中的苏堤春晓、雷峰夕照、南屏晚钟等景色。黄金周、法定节假日、周末西湖风景区大巴车将禁止进入，客人需要换乘景区交通车。单趟2元/人，往返4元/人（此费用已含）另升级接驳车20元/人接驳车自理若需要乘坐西湖游船环游西湖60元/人自理，自愿乘坐！【西溪国家湿地公园】（含单程电瓶车）景区内水流众多，水渚密布，温度适宜、雨量充沛，植被繁多，大面积的芦荡，众多飞禽走兽，到处鸟语花香，空气清新。杭州西溪湿地公园曾与西湖•西冷并称杭州 “三西”，是目前国内第一个也是唯一的集城市湿地•农耕湿地•文化湿地于一体的国家湿地公园。（景区内游船60元/人需自行付费）【金茂大厦88层观光层】（价值150元的金茂大厦88层观光层费用已含）：中国大陆第三高楼-登金茂大厦88层观光厅，高度340.1米，建筑面积1520平方米，是目前中国内地最高最大的观光厅，360俯瞰美丽的东方巴黎—上海夜景。温馨提示：如遇法定节假日或旅游旺季的影响，可能会出现排队时间过长而停止接待，无法安排金茂大厦登高，则自动取消此项目（具体将根据当日现场情况而定），敬请谅解!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**【南京路步行街】：南京路步行街长约1200米，两侧商店林立，一眼望去，现代建筑夹杂着欧式老楼，竖挂的店铺灯箱连绵不绝，尤其夜幕之下霓虹灯光闪烁，别有风情。还可以坐一回像缩小版旧式电车的“铛铛车”，找找老上海的味道。【外滩】：外滩位于黄浦江畔，全长约1.5公里，是上海城市象征意义的景点，风格迥异的万国建筑群和浦江夜景是它的精华所在。外滩多种建筑风格，其中包括法国古典式、法国大住宅式、哥特式等，这些都是中国近现代重要史迹及代表性建筑，也是黄浦江畔一道靓丽的风景线。送站：中午统一安排免费送虹桥机场或浦东国际机场，如您的航班或车次过早，请自行适时返程。虹桥机场或者火车站的返程时间建议14：00以后；2、浦东机场的返程时间建议为15：00以后；3、如遭遇法定节假日返程大交通建议比平日延后1小时；4、免费送站地点仅为：上海虹桥火车站，上海虹桥以及浦东机场，其他地点暂不提供！5、如您的航班或车次早于我们的建议时间，请您自行返程，此天为免费景点，无费用可退！6、如您的航班或车次较晚，您可以选择自由活动后自行前往机场或者火车站。特别备注1、如因不可抗因素造成无法游览，只负责退还旅行社优惠门票，不承担由此造成的损失和责任，请游客理解并予以配合！2、通常酒店下午14:00后确保入住，如需提前办理入住，我社将为您与酒店前台确认是否有干净的空房可以提供，若无空房提供，可先行办理入住，行李可寄存在前台礼宾部，当天无团队行程，后自由活动。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** | **抵达温馨的家**抵达温馨的家交通：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** | 门票 行程中所列景点首道门票。住宿 全程网评三钻酒店住宿无锡：无锡市徽舟花园大酒店，无锡曼禾酒店，无锡飞鸿宾馆，无锡西塘大酒店，无锡苏嘉金龙商务大酒店苏州：格林同里，白玉兰，米高时尚酒店杭州：美女坝酒店(杭州萧山机场店)，杭州凤皇雅岸国际假日酒店，杭州百利沙酒店(火车西站智能小镇店)，开元颐居酒店(杭州浙大紫金港店)，杭州四季广场酒店(下沙大学城高沙商业街店)，汉庭优佳酒店(杭州萧山国际机场店)上海：上海寰源大酒店，上海尚庭国际酒店 ，上海森壹酒店 ，雲舒艺泊酒店(上海野生动物园店)，锦江之星品尚(上海国际旅游度假区惠南野生动物园店)用餐 5早3正，早餐酒店含自助早餐，不用不退。正餐30元/人/正、十人一桌、八菜一汤。杭州餐厅位于万亩茶田内，可能会有销售茶叶的行为，此行为与旅行社无关。敬请谅解！交通 跟团期间的用车费用，按照实际参团人数安排交通车辆，座位次序为随机分配，不分先后，保证1人1正座，自由活动期间不包含用车。导游 当地中文导游服务，（接驳期间或自由活动期间不含导游服务）。儿童 1.2米（不含）以下儿童，含半价正餐，含导游服务费，含车费费。 |
| **费用不包含** | 门票 自费项目以及景区内的小景点或交通车等额外费用。住宿 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费需要自理。单房差 不包含单房差费用，如单成人出游，要求享受单房，请选择补交单人房差。儿童 1.2米（不含）以下儿童，不占床，不含早，不含门票。用餐 行程中包含的餐以外的餐食，需要自理。由于杭州餐厅位于万亩茶园内，因此不算购物店。敬请谅解~ |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 出行前1天21：00左右导游会短信联系，请保持手机畅通，及时查看信息，如过时未联系，请速来电咨询。请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所。我们提醒旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请谅解！出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响乘机或乘火车或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期。为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。 |
| **温馨提示** | 出于安全考虑，18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同。此线路行程强度较大，预订出行人需确保身体健康适宜旅游，如出行人中有70周岁(含)以上老人、须至少有1位18周岁—69周岁亲友陪同方可参团，敬请谅解！出于安全考虑，本产品孕妇预订，请提前告知，敬请谅解。如产品确认单中的条款约定与旅游合同主协议（示范文本）不一致的，以产品确认单中的约定为准。请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，应由客人自行承担因此产生的全部损失。 |
| **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           |