**（2025贵州）【桥见黔景】双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GZ1760514167wD | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 贵州省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **各地 > > > 贵阳**贵阳接站，旅行社安排专职人员接站，前往酒店入住酒店休息。当日无行程安排，抵达较早的客人可自行安排活动。贵阳美食攻略：小吃街：二七路 地址：贵阳火车站鸿通城 营业时间：12:00—22:00小吃街：大同街 地址：云岩区喷水池大同街小吃城 营业时间：10:00—22：00 夜市街：青云路 地址：南明区青云路东段 营业时间：19:00—凌晨4:00夜市街：陕西路 地址：云岩区陕西路 营业时间：19:00—凌晨4:00交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **贵阳--黄果树--贵阳/黔南**早餐后，乘车前往国家AAAAA级景区——【黄果树风景名胜区】（游览时间约4小时）（不含观光车50元/人+保险10元/人请自理）,首先游览【天星桥景区】，去感悟石景、水景、树景奇妙搭配组合而成的独特石景观。天星桥景区位于黄果树大瀑布下游7公里处,这里主要观赏石、树、水的美妙结合,是水上石林变化而成的天然盆景区。这里有3个连接的片区，即天星盆景区、天星洞景区、水上石林区。景区石笋密集，植被茂盛，集山、水、林、洞为一体，被游人称赞为：“风刀水剑刻就”的“万倾盆景”，“根笔藤墨绘帛”的“千古绝画”。午餐享用黄果树农家风味特色餐。餐后畅游亚洲最大的瀑布【黄果树瀑布】（不含扶梯往返50/人），它是世界名瀑中最美丽最壮观的瀑布，高84.8米，宽101米，气势磅礴，宏大壮观，是世界上唯一能够从前后左右上下多角度观看的瀑布，大瀑布后有一水帘洞，长134米，贯穿全瀑，万幅绞绡掩罩六个洞窗，瀑声盈耳，惊心动魄，瀑窗水挂珠帘，伸手可及。之后换成观光车前往游览【陡坡塘瀑布】，此瀑布是黄果树瀑布群中瀑顶最宽的瀑布，也是《西游记》拍摄取景地。游览结束后入住酒店。备注关于黄果树水帘洞景点游览通知：1：根据黄果树景区最新规定，水帘洞实行分时段实名预约制，需游客【自行实名】登录微信小程序“安旅通”平台，一码游贵州平台或现场扫码进行预约，任何第三方公司不得违规代预约。2：旅行社团队票仅包含景区首道大门票，且因旅游购买渠道不同，均为入园前一天最终确认出票，再出票后游客才可进行【水帘洞分景点预约流程】，如您有前往水帘洞体验需要，在最终出票后才可自行预约，因为每天不同时段都有预约人数限制，所以存在无法抢约成功，从而无法前往该点参观的情况。3：水帘洞道路狭窄，预约名额有限，旅行社只能保证首道大门票，如因水帘洞库存预约问题，造成无法参观，无任何费用退还，望您知晓了解；如果与您而言水帘洞是必要参观点，也请您了解到以上情况后慎重考虑是否在当下选择报名。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳/黔南 |
| **D3** |
| **行程详情** | **贵阳/黔南-荔波小七孔—西江千户苗寨**早餐后，乘车出发前往游览国家AAAAA级风景区【荔波小七孔】（游玩时间不少于3小时）；景点之间需换乘电瓶车（不含电瓶车40元/人+保险10元/人费用请自理）小七孔景区因一座建造于道光15年间(1836年)的小七孔石桥而得名。景区被称之为“超级盆景”,集山、水、洞、林、湖、瀑布等为一体,在长不到2公里的峡谷内,起迭着【68级瀑布】,顺贽而下,奔泻而去。【拉雅瀑布】精巧醉人,水珠飞溅；而长不到600米之【水上森林】,树根盘在错石上,清澈的水流冲刷着青石,行走于其中,若身临琼瑶仙池。后前往黔东南州原生态苗族部落【西江千户苗寨】乘景区电瓶车（4 程电瓶车费用 20 元/人+保险10元/人敬请自理）这里有 1250 多户人家，居民近 6000 人，独具特色的吊脚木楼依山而建，层层叠叠，独特而壮美在这里不仅能领略和认识中国苗族漫长历史与发展，更能品味苗都的神韵！【西江古街】西江古街位于千户苗寨的中心，有两条主要的商业街，商铺、餐厅大多集中于此，都是传统的苗家装饰，穿行于古街，四周的高山上都是木制的苗家房屋。【嘎歌古道】嘎歌古道，苗语里是苗寨小巷子的意思。嘎歌古道有很多游客必去的文化景点，有见证西江最早历史的“源西江”，有展现苗家古老祭桥文化的“家祭桥”，以及古歌演唱、情歌对唱、银饰制作、米酒酿造等活态文化展示点。【田园风光】西江千户苗寨粮仓所在地，层层梯田，架架水车养育了苗族人民，是苗族人民勤劳和智慧的结晶。【观景台】站在观景台上可以俯看西江千户苗寨全景，白水河如玉带缠腰，将西江千户苗寨一分为二，村寨建立在70度的高坡上，蔚为壮观，夜晚几千盏灯，灯火通明，让人感叹。温馨提示：1.西江均为民俗客栈，贵州多雨雾天气，西江苗寨坐落在山涧，所以房间会有潮润的情况。空调，热水器均具备，但是和城市同等级别的酒店有差距。且单家客栈房间数量较少，一个散拼团可能会出现分多家客栈住宿 （五一、国庆 、7月10号— 8月25号期间属于旅游旺季，西江住宿一房难求，不保证入住西江景区内，升级住凯里酒店，敬请谅解！）。进入景区无行李车，需要自行携带行李步行（10-20分钟）进入景区入住酒店（建议将大件行李存放车上，仅携带贵重物品以及必备洗漱品进入景区）2.西江的客栈都是一面观景一面背山，分房是随机的，各有利弊，请谅解！3.由于西江地处偏远，食材不能及时运输导致菜品种类较少，餐食水平较贵阳的标准会较低，敬请谅解。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 西江 |
| **D4** |
| **行程详情** | **西江—原始村寨—贵阳/安顺**早餐后，乘车前往参观【原始村寨】让我们一同走进神秘的角落，领略原汁原味的自然与人文之美！被遗忘的古村落，依山傍水，四周被苍翠的原始森林环抱，文化底蕴深厚，民风淳朴，感受原始古朴的苗族生活，古朴的吊脚楼错落有致，深藏在大山之中，苗族人民在此安居乐业，保留着很多苗族传统习俗，感受当地人的质朴和热情，走进他们的生活，了解历史文化，感受匠人精神。游览结束后前往酒店入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳/安顺 |
| **D5** |
| **行程详情** | **花江峡谷大桥—贵阳**早餐后，乘车前往【花江峡谷大桥】（半程观光票+摆渡车1号线119元/人费用请自理）是中国贵州省高速通道，位于贵州省安顺市关岭自治县与黔西南州贞丰县交界处北盘江花江段、国家3A级景区花江大峡谷风景区上空，大桥为钢桁梁悬索桥。该大桥是贵州六枝至安龙高速公路的关键控制性工程，全长2890米，主桥跨径1420米，桥面到水面高度625米，主桥跨径居山区桥梁跨径世界第一、桥梁高度居世界第一，被称为“横竖”都是世界第一。游览结束后，乘车返回贵阳酒店入住。（备注：如果景区人流量大的情况，赠送游览安顺古城，后前往花江峡谷大桥）交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **贵阳送站**早餐后根据航班时刻送站、结束愉快的旅途！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【交通】：2+2排座豪华正规空调旅游车（车型不定，保证一人一座）【酒店】：3钻酒店+西江特色客栈（无钻级）。AB两版酒店标准，出行入住更舒心。（旅游淡季时，3钻/4钻行程混合发团）【用餐】：5早4正餐，（酒店含早，正餐餐标30元/人， 本行程用餐方式为10人/桌，10菜1汤，按行程所列正餐数和用餐标准操作，菜品数量根据用餐实际人数进行调整，时令蔬菜根据季节进行调整）【门票】：含所列景区大门票【儿童】：儿童价指2—14周岁小孩，只含车费、正餐半餐费、导服费，不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；2岁以下婴儿统一收取400元/人车位费；未满14岁儿童严禁按成人操作；如产生景区项目消费按实际收费标准自理。【导服】：中文导游全程优质服务，接送飞机非导游，为公司特意安排的接送机人员【保险】：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议客人自行购买旅游意外险） |
| **费用不包含** | 【必须消费】小七孔电瓶车40元/人+保险10元/人；西江电瓶车20元/人+保险10元/人；黄果树电瓶车50元/人+保险10元/人+花江峡谷大桥119。共259元/人，敬请自理【非必须消费】荔波小七孔鸳鸯湖游船30元/人；黄果树扶梯往返50元/人；全程的个人消费，不含儿童床位、门票、观光车、电瓶车、索道、游船费等，如产生自理。儿童不享受免费赠送项目。不含单房差，如有单住，请自行补单房差。【特别说明】：1. 以上行程排序仅做参考，我司会根据当地景区流量情况在保证游览黄果树、小七孔、西江三大景点不变的情况下，对行程做相应顺序调整（调整后会涉及住的地点不同，但不降低住宿标准和景点游览时间）另外赠送景点丹寨万达小镇/青岩古镇可替换成天河潭/黔灵山/下司古镇任选其一。 2. 如遇不可抗力因素导致景区关闭，旅行社有权替换成其他景点，如产生差价由客人自行承担，调整行程后旅行社需确保其余景点正常游览。 |

**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 |
| **温馨提示** | 儿童标准：14岁以下按儿童算，14岁以上按成人算儿童超过1.2米，需补景区必销小交通儿童不含酒店床位费，不含早餐（如酒店需额外收费，敬请现场自理）儿童不含多彩贵州风表演（儿童价100元/人）儿童费用包含：车位费、餐费半价、服务费 |
| **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              |