**2024年--全景古徽州 双卧8日游行程单**

《全景古徽州》-油菜花开

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS1708484677iA | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 安徽省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 去程：K1042/K306回程：K1041 |
| **产品亮点** | 全程精品包团，纯玩无购物，让您无需浪费时间，尽情畅游品质旅游！ |
| **产品介绍** | 核心景区，一路好景，漫品慢游世界自然与文化双遗产、国家地质公园——黄山风景区（黄山之美，美在变幻，美在无穷） 中国画里的乡村——水墨宏村（回到静谧优雅的世外桃源，静静体验着徽州乡村的慢生活） 中国醉美的乡村——婺源篁岭油菜花（独特的梯云油菜花花海、天街村落，欣赏四季花海盛境）中国4A——塔川梯田油菜花（4A网红打卡地，梯田油菜花海）婺源的江南水乡——婺女洲度假区（赠送《遇见婺源》大型演出、赴一场只属于江南的浪漫）中国四大历史文化名城——徽州古城（保存最完整古代府衙，5A历史名城）中国第一秀水——5A千岛湖（置身于山水之间，坐看一湖秀色）佛教圣地——九华山99米大佛（99米地藏王菩萨铜像、平安祈福）中国历史文化街区、明清不夜城——徽州古街（灯火迷离，享受小城柔软的度假旅行时光）【特色 1】：全程安徽黄山/塔川/婺女洲/婺源篁岭油菜花/浙江千岛湖中心湖区经典景点，门票全含，专车专导；【特色 2】：全程精品住宿：升级1晚黄山携程五钻/挂五星酒店标间+当地商务型酒店+宏村外特色徽派民宿！【特色 3】：品尝中国八大菜系之徽菜，特色黄梅戏宴+徽州臭鳜鱼宴+婺源风味宴，体验徽菜文化独特魅力；【特色 4】：全程精品包团，纯玩无购物，让您无需浪费时间，尽情畅游品质旅游！特别赠送：登山拐杖+每天一瓶矿泉水！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州乘火车--合肥**兰州乘火车赴合肥，沿途欣赏祖国美好的大好河山！！！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **合肥接站**火车赴安徽合肥（导游提前一天或当天上午联系客人出团及接站事宜），晚住合肥 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 合肥 |
| **D3** |
| **行程详情** | **九华山大愿文化园--塔川--宏村**温馨提示：散客参团，由于抵达的时间和港口不同，有火车/高铁/飞机，导游会根据具体时间合理安排接站，会出现等待的时间，请您理解并配合导游的安排；车赴池州九华山参观【九华山大愿文化园—地藏圣像景区】，约1.5小时，自愿自理：景区代步观光电瓶车30元/人：分为地藏菩萨铜像、内外明堂广场、佛文化展示中心、佛学院、普济院、小西天景区等部分。地藏王圣像高99米；佛光池直径99米；地藏宫进深99米；九子袈裟直径99米，且内置9块石头，寓意九华山99座山峰。地藏王圣像景区是礼佛朝拜、养生修禅、静心休闲、观光旅游的人间乐土。景区主要景点：99米高地藏菩萨铜像、【弘愿堂，自愿自理：60元/人】、佛光池、净土莲花、拜谒通道、拜台广场等。后车赴黄山，入住酒店休息！车赴黄山市黟县【塔川】（门票赠送）塔川属于黟县宏村镇的塔川村，又名塔上。它位于黟县桃花源著名旅游景点--宏村到木坑竹海景点途中，是黟县小桃源众多美丽富绕的自然村落中一个独具魅力的山间村落。 背倚高耸云端的黄山西南余脉黄堆山，遥对碧波荡漾的十里奇墅湖。粉墙黛瓦，飞檐翘角的二、三十幢古民居依山而建，层层迭迭，错落有致，远远望去，就好象一座巨型宝塔，藏身在山谷之间，掩映在浓荫丛中。晚上可欣赏【宏村夜色】：晚漫步宏村，别有一番风情。当夜幕降临，华灯初上，行走于街巷，没有喧闹，只有宁静，呼吸夜的清新，闻着花的浪漫，仿佛在另一个世界。这种美，一定要身临其间才能感受。晚餐后入住宏村外特色客栈！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 宏村外精品客栈 |
| **D4** |
| **行程详情** | **宏村--徽茶文化博物馆--花海篁岭--婺女洲**酒店早餐后，游览世界文化遗产地“中国画里的乡村”--【宏村】湖光山色与层楼叠院和谐共处，自然景观与人文内涵交相辉映，是宏村区别于其他居民建筑布局的特色，从整个外观上说，宏村是古黟桃花源里一座奇特的牛形古村落，背倚黄山余脉羊栈岭、雷岗山等，地势较高，有时云蒸霞蔚，如浓墨重彩，有时似泼墨写意，四周山色与粉墙青瓦倒映湖中，好似一幅徐徐展开的山水画卷，吸引了众多爱好写生、摄影者及影视作品纷至沓来。宏村整个村落占地 30 公顷全村现完好保存明清民居 140 余幢，承志堂“三雕”精湛，富丽堂皇，被誉 为“民间故宫”。参观【徽茶文化博物馆】 国家AAA级旅游景区，馆内藏千余件徽州传统制茶机具和历代茶器具及各类有关徽茶的文史资料，制作工艺展示、茶道表演、品茗为一体的，以宣传徽州文化和徽州茶文化为主题的文化馆藏，创制出具有独特样式与品质的闻名天下的经典毛峰茶，游客可在接待大厅免费品尝最正宗的黄山毛峰茶，感受徽州人热情好客之道。后车赴婺源，游览全球十大最美梯田，影视基地——【花海篁岭】（自理索道120元/人后赠送门票（3月9日-4月6日油菜花节期间自理索道150元/人），不去不退，无任何优惠，游览时间约3小时）篁岭是婺源旅游的浓缩，集古村落、古树群、梯田花海、民俗晒秋为一体的最美乡村景致。在篁岭，与“晒秋”同样摄人心魂的是水墨梯田。粉墙黛瓦掩映其中，云雾萦绕，是一个美丽的乡村童话！传说中从愁客到限客的村落，传说中有钱都住不了篁岭晒秋美宿，传说中唯一一片可以看到大地之心的梯田，传说中江南的小布达拉宫，它不大，但很美很安静，它的房子都是白墙黑瓦，有种地老天荒的感觉，夜晚，它有满天的繁星，还有让人为之惊叹的古村夜景。也可以在鲜花小镇上体验酒吧一条街，酒吧内尽情欢唱；体验惊险刺激 【高空玻璃吊桥】其中垒星桥是篁岭最高玻璃高空吊桥，与峡谷沟壑落差高达百米，另一座卧云桥索桥似玉带将两岸的油菜花海梯田串接，是江西省内跨度最大的全景幅卧云悬索桥；后前往酒店入住休息。适时安排晚餐品尝婺源特色风味宴。晚餐后，前往中国最美乡村—江西婺源网红打卡地-【婺女洲】（门票、光影馆和《遇见婺源》大型演出均已含赠送不去不退）以婺女飞天传说故事为核心，以新式徽派建筑风格为特色，婺女洲度假区坐落于“中国最美乡村”江西婺源，这里山水环绕，景色怡人，拥有着徽州文化的美学内涵，能让人体验到纯美的东方生活。婺女洲度假区把婺女文化核心的五境元素“画境、诗境、梦境、幻境、心境”，以及“徽剧文化、婺绿文化、婺源歙砚文化、五显神文化、徽州婚俗文化、美食文化”等地方特色文化带到度假区的体验中，体现了婺女洲度假区深厚的文化魅力。游客可打卡奇幻光影体验馆，当夜幕降临的时候，婺女洲度假区将以多种互动灯光演艺呈现婺女洲的夜色特点，让游客在灯光、投影、演绎等多种效果融合下，拥有丰富的视觉体验，从而产生强烈的故事代入感。25万平精美的徽派建筑，白墙黛瓦，檐牙交错。婺女洲看大型山水实景演出《遇见·婺源》感受精彩绝伦的文化盛宴，以婺女飞天为题材背景，运用写意的戏剧手法，光影与实景相结合，描绘出一幅波澜壮阔的盛大画卷。夜间还有奇幻抱玉塔Mapping秀《天工开物》，以五显财神起源及故事为核心元素的祈福文化水幕光影秀《五显金光》，古徽州独特的戏曲大戏等精彩演艺。徽市街上，一步一景，十余处游览文化场馆隐藏其中，厚重的古徽州文化在这里得以传承。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 婺源地区/黄山 |
| **D5** |
| **行程详情** | **黄山**酒店早餐重点游览世界文化与自然双重遗产、国家AAAAA级旅游景区——【黄山】（每周三免票活动，不去不退。往返景交38元/人必交，上下索道170元/人自愿自理，游览约5-6小时）明朝旅行家徐霞客登临黄山时赞叹：登黄山，天下无山，观止矣！换乘景区交通车上山，搭乘缆车上山，步行下山，游览始信峰北海景区及西海景区。游览西海景区，这里是观赏黄山巧石的最佳地点，有「巧石陈列馆」的美称，随后游览黄山前后山的分界—光明顶，随游览白云景区。接着观赏鳌鱼驮金龟、龟蛇二石、八戒观海、百步云梯等景观，并可眺望黄山第一高峰—莲花峰。抵达享有「黄山绝佳处」美称的玉屏景区，参观玉屏峰、迎客松、陪客松、送客松、望客松、象鼻石、文殊台、玉屏卧佛等景观。沿途能欣赏到千峰竞秀、万壑苍翠、古松茂盛的盛景，让行人无不感叹这自然生态之灵气和回归自然的畅快。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黄山市 |
| **D6** |
| **行程详情** | **梦姑塘观景台--千岛湖中心湖区--屯溪老街**酒店早餐后，车赴淳安码头游览【梦姑塘观景台】千岛湖中心湖区旁的观景绝佳地，进入景区开始爬山，一路拾阶而上，约15分钟就到了有城墙的地方，城墙一端是魁星楼，里面供着魁星，最主要的是登上魁星楼可以看到千岛湖的大面积湖景，湖光山色尽收眼底。后游览中国最大的水上公园、天下第一秀水--淳安【千岛湖】中心湖区（门票赠送已含，需自理游船65元/人）千岛湖即为新安江水库所形成的人工湖，因有1078座岛屿而得名，乘坐游船一路顺着千回百转的新安江顺流而下，途中还可欣赏山水画廊两岸秀美风光，至皖浙两省交界处，观街口大桥，至淳安境内，可见千岛湖拦网，船经千岛湖西北湖区最终到达中心湖区，观赏湖区众岛，以及两岸边的山峦城镇，领略湖光山色之美有如人间仙境。（全新游湖不登岛玩法，既能欣赏新安江山水画廊，又能欣赏中心湖区湖光山色，同时减少上岛各种自费踩坑）返回市区自由游览“活动着的清明上河图”—【屯溪老街】，中国保存最完整的具有宋、明、清时代建筑风格的商业街，老街道两旁店家鳞次栉比，多为双层砖木结构，清一色的徽派建筑风格，透溢出一股浓郁的古风神韵。在此您可以领略江南古镇的风韵、感受徽派建筑的精髓，也可驻足在酒肆茶楼小憩，或者在古街上闲逛。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 黄山 |
| **D7** |
| **行程详情** | **徽州古城**酒店早餐后车赴览国家五A级景区【徽州古城】（赠送大门票，不含景区内小门票可自愿自理），又名歙县古城，古称新安郡。徽州古城是中国三大地方学派之一的"徽学"发祥地，被誉为"东南邹鲁、礼仪之邦"。徽州古城分内城、外廓，有东西南北4个门。此外还保留着瓮城、城门、古街、古巷等。徽州古城是保存完好的中国四大古城之一，1986年，被国务院列为国家历史文化名城，2014年，被列入国家5A级景区古徽州文化旅游区的组成部分。参观送团至合肥！乘坐火车返回兰州。适时送团返程！馨提示：由于返程的时间和港口不同，有火车/高铁/飞机，导游会根据具体时间合理安排送站，会出现等待的时间，请您理解并配合导游的安排；建议购买17:30之后飞机/高铁/火车.交通：汽车--火车返回 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D8** |
| **行程详情** | **温暖的家**回到温暖的家，结束愉快的旅程！！！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：往返大交通飞机/火车等（具体车次以出团通知为准）；2、景点：行程中景点首道大门票，不含行程中小交通，索道；3、用车：当地为旅游大巴车，车型根据此团游客人数而定，保证每人一个正座；4、住宿：宏村外徽派精品民宿1晚黄山/婺源地区商务酒店2晚黄山1晚携程五钻豪华酒店/挂牌五星酒店标间！参考：高尔夫大酒店5号楼/碧桂园/新华联或同级！（本行程不提供单间和三人间，如产生单人需补房差360元/人）5、用餐：全程4早4正餐；正餐10人一桌，9菜1汤，不含酒水；特别升级1餐徽州黄梅戏宴+1餐徽州毛臭鳜鱼宴+1餐婺源风味宴！6、导游：当地优秀导游服务、讲解，客人自由行期间不安排导游陪同（接送站除外，单安排专职司机）。7、保险：旅行社责任保险，另建议客人投保旅游人身意外伤害保险。 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用1、黄山山下小交通往返38元/人（小交通是上山唯一通道必须购买，不乘坐无法游览）；2、千岛湖游船65元/人（游船是千岛湖唯一通道必须购买，不乘坐无法游览）3、不含婺源篁岭上下缆车 120 元/人赠送门票（3月9日-4月6日油菜花节期间自理索道150元/人），属于景区必产生项目，需客人自理，现付导游！4、黄山玉屏索道单程90元/人，云谷索道单程80元/人（可根据体力而定，可步行或导游代订）； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、报名系单数，我社无法安排三人间、加床、拼住时产生的单房差。2、因天气原因导致交通延误、故障等人力不可抗因素所致的其他额外费用。3、所入住酒店内洗衣、理发、电话、收费电视、饮品、小饰品等个人消费。4、行程备注外其他正餐不含，需要可自理或导游统一代订！ |
| **保险信息** | 旅行社责任险，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              |