**湖南-纯臻张家界-张家界双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1711594513Zp | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 张家界市 |
| **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** | **兰州-张家界**  兰州乘飞机前往张家界，根据航班时间抵达后，专人接团，入住酒店。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 张家界 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **张家界森林公园 —宝峰湖 — 湘西晚会**  早餐后乘车赴国家AAAAA张家界国家森林地质公园（门票已含），漫步十大绝景之首之称的【金鞭溪大峡谷】,两岸奇峰屏列，风光如画，嬉戏的鸟兽、古奇的树木、悠然的游鱼、景色显得异常幽静，三步一景、十步一峰，有峰三千、秀水八百之称，被誉世界最美丽的峡谷，逃离城市喧闹，收获久违的感动，自此恋上这山野间的宁静悠然。后赴百龙电梯下站赠送：景区天下第一梯【百龙电梯】往返。乘坐天下第一梯上山游览【袁家界】背依岩峰山峦，面临幽谷群峰，自东向西延伸。电影《阿凡达》中“哈利路亚山”原型“乾坤柱”、迄今为止发现落差最高的天然石桥—天下第一桥、九天玄梯、八卦图、猿人望月、拜仙台等景点。远眺，薄雾升腾处，笼上一层淡烟，亦真亦幻。近观，峰峦相迭，错落有致。赭红石岩上皆生寒树，青翠碧绿，错落有致。俯视，山谷幽暗，深不可测。 (友情提示：未含中餐，景区内有环保餐厅，人均：35 元以上，而且菜质量较差，建议客人自带干粮。)游览【十里画廊】【平道建议步行，非必乘工具，可自理小火车单程38元/人】，十里画廊位于索溪峪景区，在天子山脚下。廊长约五公里，两边林木葱茏，野花飘香；奇峰异石，千姿百态，像一幅幅巨大的山水画卷，并排悬挂在千仞绝壁之上，使秀美绝伦的自然奇观观溶进仙师画工的水墨丹青之中。人行其间如画中游。沟旁黛峰屏列，山上的岩石形成了许多尊似人似物、似鸟似兽的石景造型，其中“寿星迎宾”、“采药老人”、“向王观书”“海螺峰”。下午赠送游览【宝峰湖】或【船游沱江】，宝峰湖水深72米,长2.5米公里,集山水于一体，融民俗风情于一身，尤以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山古寺闻名。电视剧《西游记》中花果山水帘洞外景就拍摄于“奇峰飞瀑”。湖中有两座叠翠小岛,近岸奇峰屹立,峰回水转。泛舟漫游,只见一湖绿水半湖倒影,充满诗情画意。备注：导游会根据实际情况安排游览宝峰湖或者船游沱江！●特别赠送：国际文化大型文艺晚会张家界千古情表演或魅力湘西表演（二选一）赠送：张家界的新传奇【张家界千古情】（赠送景点，不去无退费），张家界千古情景区由世界演艺第一的宋城演艺倾力打造，位于张家界核心景区武陵源风景名胜区，再现了张家界万年的历史文化与民族风情，老少同乐，晴雨皆宜，大庸古村内土家织锦、湘早中晚张家界绣、傩戏面具、糖画、打糍粑、陶艺坊等非物质文化遗产和手工作坊云集，近距离体验非遗文化的魅力。景区核心项目大型歌舞《张家界千古情》是一生必看的演出，《摆手篝火狂欢》《土司招婿》《覃将点兵》《穿越快闪秀》等数十大演艺秀和科技秀让你感受一场文化与科技的饕餮盛宴！世界演艺第一由 2018 年 5 月 21 日中央电视台《焦点访谈》报道。赠送：观看中国最顶级的民俗风情演出【魅力湘西晚会】（赠送项目，不看无退费）她是湘西文化的缩影；她是土家风俗的灵魂；她集力量与柔美于一身，展现了生命与自然的完美融合。她，就是《魅力湘西》，一场演员与观众激情互动的本色演出。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **云天渡玻璃桥—张家界大峡谷--黄龙洞**  早餐后，后前往【云天渡玻璃桥】世界最长、最高的玻璃桥：桥高约 400 多米，长约 370 米，宽 6 米，全部采 用 99 块透明玻璃铺设而成，感受刺激，陶醉神奇，见证奇迹；之后来到依绝壁而建的木质悬崖栈道，全长 400 米， 在这里，你可欣赏到峡谷全景，若对着谷底喊上一嗓子，回音袅袅在全透明玻璃的效果下，犹如万丈深渊一般。心惊肉跳的“空中透明漫步”美得刺激，美得安全，简直爽爆了！只要你勇敢，它就是爱情桥：玻璃桥一经问世，它就被很多情侣称之为“爱我就背我过去”、“你背我过去，我就嫁给你”的爱情桥。你说，如果在这里求婚，会不会超浪漫呢？后游览【张家界大峡谷】景点有：神泉峡 天梯栈道 一线天 怪谜洞天河瀑布 三叠游道平台 吴王坡 石壁裂缝 全家福 妇唱夫随 千年古藤 石头上面长森林 慈航普渡 鞠躬敬礼 中华牌天然空调 曲径幽林 闯王亭 南方红旗渠 天河观景台 翠潭揽瀑 一路平安桥 隔音石 圆桶绝壁 飞狐下山 柳暗花明桥 珍珠墙 蝴蝶泉瀑布 心想事成桥 燕子岩 佛手遮天和一帘幽梦 烂船岩 炭窑遗址 .....后乘车前往游览世界自然遗产、国家首批AAAAA景区【黄龙洞景区】，该景区由黄龙洞、田园牧歌有机组成，集自然、文化、民俗、生态为一体。黄龙洞因享有世界溶洞奇观、世界溶洞全能冠军、中国最美旅游溶洞、中国驰名商标等顶级荣誉而名震全球。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **超市→七十二七楼→天门山\*玻璃栈道→凤凰古城**  早餐后，前往土家民族精粹和传统手工艺术展览中心-[印象张家界]，该中心为张家界政府重点精准扶贫定点单位涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究、张家界特色矿产岩石应用等领域。后打卡被誉为土家族“布达拉宫”的【七十二奇楼】，也是土家族建筑艺术的巅峰之作，张家界旅游新地标，手工雕刻还原了土家建筑，且保留了土家吊脚楼的精髓。作为天下第一土家奇楼，被列入吉尼斯世界纪录；是现代科技与传统土家完美结合的建筑典范，流光溢彩处·庸城不夜城，新晋网红打卡圣地乘车前往游览文学大师金庸欣然挥毫的“天门仙山”【天门山】，乘坐“世界第一长高山客运索道，索道全长7455米，海拔1279米，体验腾云飞翔的刺激震撼，登张家界之巅云梦仙顶，俯瞰张家界全景，观赏奇妙美丽的盆景花园，游览盆景石区、登云梦仙顶，山体孤峰高耸，气势临空独尊，世界最优秀的翼装飞侠杰布·科里斯的惊天挑战也曾在此举行。还有惊险刺激的悬空【玻璃栈道】，挑战你的高空极限，历史文化积淀深厚的天门山，被称为通天大道的盘山公路共计99弯，“天下第一公路奇观”横空出世，垂直高差达1279米左右。【天门洞开】是罕见的高海拔穿山溶洞，上天梯登临天门洞共有999级台阶，象征着至高无上和天长地久，已成为八方来客朝圣天门的登天祈福之路，中餐后BUS赴凤凰欣赏沱江美丽的夜景，可自行漫步沱江,燃放许愿灯,或约上三五好友前往沱江边上酒吧畅饮当地胡子酒,品味独特的苗疆风情，一切烦恼都会随风而去.....交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 凤凰 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **凤凰古城→湘西苗寨→张家界**  早餐后，游览被新西兰著名作家路易艾黎称赞为中国最美丽的小城-- 【凤凰古城】（不含九景门票，若因政府政 策性变化，产生门票敬请自理，游览时间不低于 2 小时）沿沱江两岸漫步，欣赏沙湾吊角楼走在古老的悠长的红石 板街上，您会看到有叫人馋涎欲滴的小吃，叫不出名的土特产，各式各样的银器，百年历史“苗疆银图腾”使您身 入苗银的海洋，让人惊叹的苗家老人的剪纸、葫芦丝等；然后返张家界，中途游览“中国民间文化艺术之乡”【墨戎苗寨】，这里是原始生苗人的古老聚居地，古苗寨苗人的巫傩神技更会让您瞠目结舌；苗寨内享用特色中餐“苗家长拢宴” 墨戎苗族长拢宴是苗族宴席的最高形式与隆重礼仪，已有几千年的历史。通常用于接亲嫁女、满月酒以及村寨联谊宴饮活动。左边是主人座位，右边是客人座位。主客相对，敬酒劝饮并对酒高歌。来了客人，上好了菜，如果客人不对歌，我们的苗族阿妹就是不给客人筷子，就这样其乐融融的对了歌才能喝酒吃菜.....然后BUS赴张家界，途中参观挂在瀑布之上的千年古镇——【芙蓉镇】（游览时间约1小时）古色古香的吊脚楼、数百年遗留下来的石板小街、王村瀑布、可以品尝到刘晓庆主演《芙蓉镇》剧中米豆腐店中的米豆腐。赠送观赏【花开芙蓉·毕兹卡的狂欢】，沉浸式山水实景演艺的“行进式”观演模式，以土家族厚重灿烂的历史文化底蕴为背景，以芙蓉镇为天然的演出舞台，展现了原汁原味的土家婚丧嫁娶风俗，和土司王朝历史激荡与人文风情。后BUS赴张家界，入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **土司城→返程**  早餐后，赠送游览南方紫禁城【土司王府】，南依天门，北靠澧水，永定第末代土司覃纯一被朝廷封为世袭千总后建造，距今近三百年历史，是西南地区唯一保存完好的古城。是马转角楼群为一体，是土家族古代文明的的发祥地和凝聚地，城内遗存大量的珍贵文物，现存世界上最高最大的木结构吊脚楼“九重天世袭堂”就在此地，素有“南方紫禁城”之称。后根据航班时间安排送机，结束此次愉快的湖湘之旅，返回温暖的家！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、门票：张家界国家森林公园、黄龙洞、宝峰湖、云天渡玻璃桥、张家界大峡谷、魅力湘西或者张家界千古情、天门山玻璃栈道、芙蓉镇、凤凰古城、墨戎苗寨、土司城（无优无免无退费；全程景点不去不做等价交换）（百龙电梯往返或杨家界索道往返、天门山单程扶梯、鞋套、凤凰接驳车、此为行程内赠送无优免无退费）2、住宿：4晚豪华特色客栈/酒店+张家界升级1晚准五酒店；酒店不提供自然单间、正规三人间，部分酒店（可提供加床）5晚单房差500元/人3、用餐：全程5早6正餐，酒店含早餐，全程餐标30元/人（标准团餐人数不足10人，则菜品数量相应减少）不占床人员自行购买酒店早餐券。注：行程中备注不含用餐敬请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退4、用车：全程豪华空调旅游大巴车,保证每人一正座；5、导游：专业国标导游服务。6、购物：全程仅1超市（印象系列土特产超市）旅游区街面店面、景区摊铺、工艺品店都有兜售当地特产的情况，特别提示：凤凰古城、湘西苗寨、芙蓉镇敞开式商铺众多，均不属于旅行社指定购物产所范畴，请悉知！ | | |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。4、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！5、个人购物、娱乐等消费。6、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。7、航空保险、旅游意外保险；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** | 儿童、70岁以上游客必须有全程监护人陪同旅游，75岁以上拒收； |
| **温馨提示** | 1、因景区现已规范实名制购票，出行请带好相关有效证件，如身份证、户口簿等。2、散拼团有一定的特殊性，由于客人来的交通不一样，如遇航班、火车晚点，短时间的等待属于正常情况，由于客人原因造成未能赶到正常发班时间的，产生额外费用，客人自行承担。3、湖南地区实行节能减排政策，很多酒店没有一次性用品，请客人自备洗漱用品。张家界凤凰均为山区且旅游发展较晚，当地配备的旅游酒店及设施较不完善，酒店空调热水定时开放，开放时间根据季节气候水库供水时间而定，敬请注意及谅解。4、若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团证明或放弃项目证明，且我社不承担相关责任。未产生费用无退还。5、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等），导致行程无法正常进行，经协商同意后，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。6、请游客离团前不要忘记填写《意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准；我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。（有效投诉时间为团队返回出发地起60天内有效）7、【未成年人保护说明】：旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团。未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。8、湖南为山区地区，70周岁以上群体参团必须有55岁以下正常年龄游客陪同；不建议70岁以上老人参团，如需参团，请一定做好身体检查，出示1个月内医院健康证明，并填写《参团免责声明》。9、由于航班政策及市场代理销售促销原因，同一天不同航班或者同一航班都有可能出现价格差异，以合同上的价格为准，由此产生的任何投诉我公司不予受理。10、张家界山路较多，请穿轻便、柔软休闲鞋子；张家界为山区，天气多变，天气多雨，请自备雨伞；少数民族寄居地，请遵循当地风俗。11、湘西偏远地区，多数旅游景点山多岔路多，出行时不要随便单独外出，外出时应与导游咨询后再行动，此行程坐车时间较长，且有些地区路况较差，常晕车者最好备相关药品;张家界、多数景点为特级禁烟区，抽烟前应询问导游及景区工作人员是否可以抽;不要随便在小摊上买东西，如不需要不要随便询价，不要随便乱摸容易打碎的工艺品。12、谢绝70岁以上游客不提供健康证明参加此旅游团行程。 |
| **退改规则** | 机票已出不能退改！ |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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 |