**【专列】海参崴丹东16日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DBZL1712037087kB | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 丹东市-海参崴 |
| **行程天数** | 16 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程亮点：贴心服务：全程配有专列总指挥，专业领队、全陪导游陪同，保健医生保驾护航，让老年人舒心、让儿女放心；推荐理由：1.兰州火车站起止，免除中转辛苦。2.一线多点，落地四省，一次旅行，全程领略北国风光。安全方便：全程一趟火车全是游客，沿途站没有闲杂人员上下，安全可靠，全程铺位不变，大件行李可放在火车专列上，减少中途换乘火车的麻烦与劳顿；特别活动：1.专列上统一为在旅游期间过生日的游客安排庆生日活动；2.专列上免费提供扑克牌、象棋等，大家以棋牌交友，增进感情；特别赠送：2024年4月20日前报名交款特别安排海参崴特色海鲜餐；北戴河宫廷宴；哈尔滨八大碗；长白山山珍宴；沈阳饺子宴；每人赠送一颗长白山的林下参! 每人赠送一份俄罗斯手信1份！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 天数行程安排餐食住宿第1、2天指定时间地点乘车前往山海关，开始愉快的旅行！无专列 第3天上午抵达山海关，游览享有“两京锁钥无双地，万里长城第一关”之称的【天下第一关景区】（游览约1小时）：是万里长城东起点的第一座重要关隘，雄居天下,参观【山海关明清古城一条街】,后游览举世闻名的万里长城东部起点---【老龙头】（游览时间约1.5小时），登点将台、入海石城，游八卦镇 、宁海城。后乘车赴北戴河（车程约1小时），中餐后沉浸观影大型室内史诗演出【长城】（约50分钟），位于山海关“长城第一秀”文创集群内，演出采用创新的环绕式多重影像系统，篇幅塑造出山海关宏大壮阔的“山海之怀，长城之魂”，用浓烈的笔墨展示山海关对国家的战略贡献，以及生活在这片土地上人们深沉、细腻的“爱情故事”和“家国情怀”。晚餐后入住酒店。接站仪式：整齐热情的乐队伴随着音乐隆重登场，迎接远方尊贵的专列贵宾 中晚 北戴河或南戴河第4天 早餐后【海滨浴场自由活动】，沙滩和礁石，相互交错；海湾和岬角，依次排开。沙滩松软，堪称北方第一。下午乘专列前往哈尔滨。 早中专列第5天 早抵哈尔滨，早餐后游览沿江带状开放式公园【斯大林公园】（游览约30分钟），漫步松花江畔，观看哈尔滨标志性建筑【防洪纪念塔】（游览约20分钟），参观远东最大的东正教堂【圣索菲亚大教堂外景及广场】（游览约20分钟），中餐品尝【老哈八大碗】，午后乘车赴驰名中外的【太阳岛公园】（游览约2小时）：太阳石、太阳山、太阳湖、水阁云天等，后乘车赴牡丹江或镜泊湖（车程约5小时），晚餐后入住酒店。早中晚牡丹江/镜泊湖第6天早餐后乘车赴全国第一大高山堰塞湖——【镜泊湖】（120公里，车程1.5小时），观镜泊湖八大胜景之一 ——【吊水楼瀑布】（时间30分钟）、黑石潭、黑石壁、观瀑亭，参观一万年前自然形成的自然景观玄武岩、邓小平题词，聆听镜泊湖美丽的传说，欣赏湖上秀美风光，远观毛公山、抱月湾、湖心岛、飞虹桥、刘少奇木屋、外观国内第一座东方药师七佛的道场——药师古刹，午后乘车赴绥芬河（250公里，4小时），晚上入住酒店休息。早中晚牡丹江/绥芬河第7天早乘国际汽车或国际列车前往俄罗斯，途中需要进行中俄两国海关出入境检查，过境抵达俄罗斯边境小城【格罗捷科沃格市】，车往位于绥芬河、拉科夫加河、苏普提加河的交汇处的——乌苏里斯克（原中国名称：双城子），途中用简餐（袋装食品），车往海参崴（俄文：符拉迪沃斯托克），沿途可领略乌苏里平原风光和错落有致的山间别墅，一睹异国风情，晚餐后入住酒店。温馨提示：海参崴地区旅游接待水平有限：用餐、用车、住宿、导游司机服务水平都比国内要差，不要以国内旅游服务标准衡量。境外导游司机每日工作时间为7小时、准点下班、不加班，请各位游客务必守时早中（份餐）晚海参崴第8天早餐后【海参崴火车站】它雄伟壮观，是西伯利亚大铁路的终点站，是横跨欧亚大陆世界上最长的一条铁路，西起莫斯科，东至海参崴，穿越 87 个城市，16 条河流。【陆港码头】世界上唯一的陆港火车站，它是西伯利亚大铁路的终点站点也是远东地区铁路的起点，西伯利亚大铁路是横跨欧亚大陆世界上最长的一条铁路。西起莫斯科，东至海参崴，穿越87个城市、 16 条河流。【蒸汽火车头】它是为纪念二战时期英勇的铁路工人设立的实物纪念碑。火车头由俄罗斯人设计，在美国制造，通过太平洋运抵这里。 在二战期间，这台机车发挥了很大的作用。许多铁路工人在空袭中壮烈牺牲。【西伯利亚大铁路终点 9288 纪念碑】9288纪念碑建立在俄罗斯海参崴火车站站台上，是为了纪念被称为“世界第十二大奇迹”的西伯利亚大铁路而建。碑高四米左右，高高的尖顶上安放着俄罗斯双头鹰国徽，碑身由下方上圆的几何形状组合而成。黑色大理石上镶嵌着“9288”四个黄灿灿的铜字，标志着横贯欧亚两大洲的西伯利亚大铁路的终点与首都莫斯科的距离是9288公里。【普希金剧场】外观，观赏远东最大的俄罗斯歌剧院，【金顶教堂】百年的欧式老建筑，伯力城的地标性建筑，【列宁像】【市中心广场】【列宁广场】【参观十月革命英雄纪念碑】俄罗斯远东最大的纪念碑，为了纪念 1917 年 2 月和 7 月革命，用鲜血和生命赢得了最后胜利的英勇战士们。【海参博物馆】海参博物馆面积1000平，位于海参崴阿穆尔湾，是一座集世界各地海参标本展示、海洋生物研究和科普教育为一体的专业化展馆，也是集物产资源与人文资源于一体的旅游景点。对每种海参的名称、属种、产地、生长环境、体貌特征、习性和营养及经济价值进行了详尽的阐述，馆内还展示了采捕海参的工具以及采捕的过程。晚餐后，回宾馆自由活动。 早中晚 海参崴 第9天早餐后【二战潜艇 C-56 号潜水艇博物馆】前苏联军民在海参崴英勇抗战的见证之一，博物馆建在一艘退役的潜水艇里，潜艇长77米，宽 5 米，潜水深度 44 米，有四个鱼雷发射器，同时携带八枚鱼雷，潜艇在二战中共击毁了德国军舰十余艘，击伤二艘，而自己丝豪无损，功不可没，现在人们置身其中仿佛亲临硝烟弥漫的战场，强烈感受到苏联海军的辉煌【太平洋海军司令部】、【各国友谊树】、【东正教堂】。【圣母升天大教堂】是12世纪俄罗斯建筑中最伟大的创造之一，以当地流行的‘无色人工宝石建筑结构’而闻名。【长明火】【凯旋门】1891.05.11为迎接沙皇尼古拉二世来到神海参崴建立，是帝王的象征。【艺术油画画廊】 感受异域风情的俄罗斯艺术油画展。【至高点-鹰巢山】海拔约几十米。拾级而上最先见到的是观景台，观景台上耸立着金色葱头状的东正教标志，下面站着两个神父装扮的塑象，手持十字架，捧着一本打开的书，书上有几个字母，据说这两个圣徒发明了俄文的33个字母，是俄罗斯文字的创始人。站在观景台可以鸟瞰整个城市,甚至还可以远眺日本海出海口，灯塔和原俄罗斯太平洋海军舰队驻泊地-大俄罗斯岛，总之海参崴城区的70%以上尽在眼底。如果您幸运的话还可以看到当地俄罗斯人的婚礼，去感受浪漫幽美的人文气息。 早中晚 海参崴 第10天 乘旅游车从珲春口岸返回祖国（珲春口岸周日不办理出入境业务，如遇周日或特殊情况则改为绥芬河入境），可在口岸自由拍照，乘车赴延吉（车程约2.5小时），抵达后自由活动，按客人意愿，自费品尝当地小吃，入住酒店：备注：从海参崴乘巴士到斯里扬夫卡要验关，从斯里扬夫卡再乘车赴珲春，乘车赴二道白河，晚餐后入住酒店。早中晚二道第11天 早餐后换【乘环线】车赴【长白山】（游览3小时左右，车程0.5小时左右），途中欣赏大自然田园风光，远观人参养殖园，二道白河美人松，郁郁葱葱的原始森林，到达长白山，换乘当地【环保车】进入景区，后乘【倒站车】游览世界上海拔最高的火山口湖——【长白山天池】，尽情欣赏天池美景，上山途中可观赏到欧亚大陆从温带到极地四个垂直景观带，观落差68米的高山瀑布——【长白飞瀑】（约60分钟），后乘车赴敦化（车程约3.5小时）。晚餐后乘旅游专列赴沈阳。早中晚专列第12天 早抵沈阳，乘车参观【沈阳故宫】（每周一闭馆，如景区营业时间或国家政策性闭馆则改为外观），是现存仅次于北京故宫的最完整的皇宫建筑。参观【沈阳少帅府】（每周一闭馆，如景区营业时间或国家政策性闭馆则改为外观），民国时期张作霖张学良父子的官邸私宅。外观【九一八纪念馆】：“九·一八”历史博物馆是世界上全面反映“九·一八”事变历史的博物馆，现为国家级爱国主义教育基地、国家AAAA级旅游景区、国家一级博物馆和辽宁省对台交流基地，位于沈阳市大东区望花南街46号。后乘车赴丹东【安东老街】，自由活动，“安东”是丹东从1876年一直到解放后的名字，老街仿造了民国时期主要建筑及街景装饰，足以让您喜欢上安东老街。结束后入住酒店休息！ 中 丹东第13天早餐后，鸭绿江上的红色景点【鸭绿江断桥】，丹东的标志性景点之一，它紧挨着鸭绿江大桥 （中朝友谊桥），是抗美援朝战争的历史见证。走上大桥，看着桥体上遗留的累累弹痕和桥梁钢架，能感受到枪炮声与战机划破长空的声响仿佛就在耳边。站在桥上还可饱览中朝两岸风光。沿着鸭绿江边前行，前往歌曲《桃花盛开的地方》【上河口景区】，观看【桃花园】，体验鸭绿江上的【玻璃栈道】、参观抗美援朝时期的【上河口站地火车站】，乘景区内小火车赴国门站。后乘车返沈阳，入住酒店，晚餐自理！ 早中 沈阳第14天早餐后乘车赴火车站，乘专列返程，沿途欣赏风光，与新老朋友畅谈，回味此次东北之行。早专列第15天专列上组办大雁号棋牌比赛，有象棋、双扣、麻将等，以团为单位组织比赛，优胜者发放奖金鼓励。 专列第16天上午抵达兰州火车站，结束行程。  |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 北戴河深海海产品养殖基地 |  | 60 分钟 |  |
| 北国印象或机场游客服务中心 |  | 45 分钟 |  |
| 列那巧克力商店 |  | 60 分钟 |  |
| 紫金琥珀商店 |  | 60 分钟 |  |
| 船站免税店 |  | 60 分钟 |  |
| 中心百货商场 |  | 60 分钟 |  |
| 长白山大关东 |  | 45 分钟 |  |
| 沈阳如意三宝 |  | 45 分钟 |  |
| 丹东绿江一郡 |  | 45 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 海上游船 |  | 60 分钟 | ¥ 120.00 |
| 游船（半湖）/全湖 |  | 30 分钟 | ¥ 120.00 |
| 室内冰灯 |  | 40 分钟 | ¥ 200.00 |
| 金角湾游船 |  | 40 分钟 | ¥ 450.00 |
| 俄罗斯民族歌舞晚宴 |  | 60 分钟 | ¥ 550.00 |
| 大关东民俗风情文化园 |  | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 船游鸭绿江+长河岛演绎 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【签证】：提前一个星期护照扫描件传到我社境外回程时收取行李费用400卢布--700卢布不等. |
| **保险信息** | 旅游意外险，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              |