**【九湖源】畅游阿拉善3日2晚精品体验游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1713142810JE | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 内蒙古自治区-阿拉善左旗 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1.六大景区 九湖源+英雄会+广宗寺+大漠奇石馆+定远营（亲王府故居陈列馆、邓小平故居陈列馆）+营盘山2.住：两晚住宿3.行：全程大巴，畅行无忧。4.四正两早 烤全羊大餐5.送下马酒、篝火晚会。6.玩:大漠冲浪 、水上快艇、沙滩摩托车乘坐 、 大漠乘驼。 |
| **产品介绍** | 1.大漠冲浪车：大漠冲浪车号称沙漠里的过山车、公交车、敞篷车。乘坐在大漠冲浪车，感受着刺激的呐喊声，尖叫声，翻越着一道道沙丘，冲起腾格里沙漠的怀抱，一直走到英雄坡，简直太爽了。这个项目是人人来到九湖源必玩的项目之一。英雄坡牵动了无数越野爱好者的心脏，来自世界各地的游客云集到腾格里这片浩瀚的大漠之中。不到长城非好汉，没来大漠枉英雄。乘坐着大漠冲浪车，只能说太“哇塞”啦！2.沙滩摩托车乘坐：从后面抱着沙漠小哥哥，骑上心爱的小摩托驰骋于沙漠之中，尽情释放自己的压力，感受沙漠的曲线魅力，九湖源有很多二次、三次来的游客，很大的原因就是为了玩沙滩摩托车。享受自然的风在耳边吹过,细沙在眼前飘过带不走一丝激情，呼吸自然的空气,放松心情，飞车腾空的瞬间会让你驾驶一辆马力强劲的沙滩摩托车在沙漠间任意驰骋激动的心，颤抖的身体，放飞的自己！3.大漠乘驼：来到沙漠怎么可能不骑一次骆驼呢，这可和在公园里骑不一样哦，10个人组成一个驼队，听着驼铃声，真的想走上了丝绸之路一样。4.水上快艇：其实沙漠里是有水的，只是比较少而已，但我们景区这边地下水资源特别丰富，还形成了一个小湖泊，尤其夕阳西下的时候你坐上水上快艇，真的能感受到“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的感觉。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **阿拉善左旗**早晨从指定地点乘坐旅游大巴前往阿拉善，开启畅玩阿拉善 3 天的激情之旅，让你亲身感受苍天般的阿拉善。一路沿途可欣赏沙漠、湖泊、诡异神秘、物华天宝、人杰地灵。首站我们将抵达的是贺兰山【广宗寺】AAAA（含），它是传奇高僧仓央嘉措讲经弘法处和其真身舍利供奉地；你见或者不见我，我就在这里等你！之后来到【大漠奇石博物馆】AAA（含），一场奇石盛宴、价值超亿的石头，鬼斧神工、气势恢宏，让你一饱眼福、叹为观止；阿拉善是我国观赏石的重要产地，特殊的地理环境，造就了极富观赏价值的珍珠玛瑙、碧玉和独具形色的风砺石、集骨石、 千层石、硅化木、水晶石等奇石，因此，赢得了第一个“中国观赏石之城”的美称，以及“南有广西柳州，北有内蒙古阿拉善”的业界共识。中国四大名石之“岁月老人”、“东坡肉”、“小鸡出壳”均出自阿拉善。随后参观有“塞外小北京”美称的历代阿拉善亲王的官邸所在【定远营古城】AAAA（含），承载 400多年的文化历史。汉代名将班超出使西域时曾在此驻扎，因班超畅通丝绸之路有功，封班超为定远候，所驻扎的营地称为“定远营”。定远营王府缘自于清雍正八年（1730 年），清政府在 贺兰山以西营建定远营城，作为军事镇守之地。1731 年赏定远营为阿拉善和硕特旗札萨克多罗郡王阿宝的驻居之地，俗称为王爷府，此后按郡王等级在定远营城营建王府，又称和硕特亲王府。有时间的话也可以再参观一下【邓小平故居巡展馆】（含，不强制安排）再现伟人红色旅程，了解一代伟人传奇的一生..... 晚餐自理，寻觅美食夜市，旅行趣事之一。旅客可以在定远营自行品尝当地美食，随后入住酒店休息。温馨提示：1、 寺院属于佛教圣地，切勿大声喧哗，进入广宗寺，请取下帽子墨镜等。2、 因本行程为政府补贴产品，住宿由官方统一安排，入住左旗酒店或福因寺。3、 晚餐一般导游会安排 1.5 到 2 小时自由活动时间，之后统一大巴前往宿地点。交通：旅游大巴景点：广宗寺，大漠奇石博物馆，定远营古城到达城市：阿拉善左旗 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：简餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿拉善左旗 |
| **D2** |
| **行程详情** | **阿左旗—营盘山—阿拉善英雄会—九湖源—沉浸式篝火 晚会**早餐后到达【营盘山】（含），来到以“神舟七号火箭”为原型建造而成的火箭模型打卡，近距离看火箭。然后到敖包群，敖包群由一个主敖包和十二个小敖包包围合成，主敖包代表阿左旗政府，十二个小敖包分别代表周边的乡镇，象征着人民拥护政府，也象征着在政府的带领下，各民族团结友爱，人民的生活蒸蒸日上。随后前往有车一族的梦想天地【阿拉善英雄会】AAAA（含），最美的风景在路上，每年 5 月和 10 月，这里会举行大型的阿拉善英雄会，全国各地的越野爱好者齐聚阿拉善腾格里沙漠，路越远心越近，尽情释放自己！在英雄会主会场内汽车小镇拍照留影。之后前往【大漠明珠九湖源（含）】，腾格里沙漠深处新开发的体验式景区，拥抱沙漠海子，晚上有篝火晚会，节目表演，氛围感拉满，被 9 大海子包围的自然沙漠景区，依托腾格里沙漠中的“九个泉” 自然风光。感受一半湖泊，一半沙漠的神奇共存...午餐后开始体验游玩项目。推荐 168 项目套餐包：【战狼穿越】+【大漠冲浪车】+【水上快艇】+【装甲车环游】这 4 个项目是首选项目，不但安全而且性价比高。如果还不过瘾，你也可以参与景区 98 元项目套餐，3 个项目任意参加两个，【沙滩摩托车乘坐】、【大漠乘驼】、【卡丁车自驾】等项目，让你一嗨到底。当然了，小编可以给你推荐一个体验感超级好的项目，如果是小团队的话，建议参加沙滩摩托车自驾项目，一人一辆车，组队前往沙漠深处，释放大漠女儿的澎湃之情，体验沙漠冲浪的极度激情与别样惊险，感受惊魂一刻。因本项目是游客自己驾驶前往沙漠深处，有一定风险性，一定要有驾前培训，参加要谨慎。晚餐享用【烤全羊宴】（含），参加【沉浸式篝火晚会（含）】，一起载歌载舞，观沙漠烟花，尽情释放大漠英雄不醉不休的豪迈情怀，篝火晚会结束后入住酒店休息。友情提示：●进入沙漠紫外线强，一定要做好防晒。乘坐大漠冲浪和沙滩摩托车有一定刺激性，保管好随身贵重物品，不要丢在沙漠里哦。●九湖源地处腾格里沙漠，住宿条件有限，若不能安排商务标间住宿，旺季可能安排其它房型，请给予理解交通：旅游大巴景点：营盘山，阿拉善英雄会，九湖源自费项：168 项目套餐包：【战狼穿越】+【大漠冲浪车】+【水上快艇】+【装甲车环游】到达城市：阿拉善左旗 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：2凉8热 晚餐：烤全羊 晚宴  |
| **住宿** | 九湖源 |
| **D3** |
| **行程详情** | **体验印玺文化、游牧文化、陨石文化展览馆—兰州**早餐后由导游带领大家参观九湖源景区全貌，了解【游牧文化展览馆】、【印玺文化展览馆】、【陨石展览馆】，腾格里沙漠里的陨石因为其发现地被陨石界定名为“漠遇陨石”，意思就是“沙漠里的遇到的天外来石”！在那里大家可以真正了解到陨石、实实在在地看到陨石；当然里面也有一些陨石做的饰品，喜欢的朋友可以带回去，自己戴、送亲戚、送朋友都行。长知识的一天，满满的收获。午餐后乘旅游大巴返回，结束奇妙的阿拉善之旅。温馨提示：●当天路程较长，自备小零食交通：旅游大巴景点：体验印玺文化、游牧文化、陨石文化展览馆购物点：九湖源到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：豪华拌面 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1．交通：全程空调旅游大巴，保证一人一正座；不提供座次要求；如有接送机，按人数定为有偿接送。2．餐 ：4 正 2 早，酒店含早餐（不吃不退），其余不含的正餐请自理，自行品尝当地美食。（注：此行程中阿拉善三日餐标为指定三餐标准，不吃不退，散客班一般不做调整）。团队若对任何一顿餐升级需要另行支付费用。（本行程无清真餐，请自理，清真团队提前报备有条件的景区可准备成品简餐，不做保证。备注说明：餐不吃不退。）3．住宿：一般安排当地舒适性精品酒店，酒店不提供自然单间，如产生单间请自补单房差。备注：西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店档次略低，请勿拿内地酒店来衡量。如在旅游旺季等特殊情况下，因房源紧张或政府为公众利益征用，在各常用酒店都不能确保入住的情况下，旅行社会安排不低于备选酒店档次的酒店。4．门票：含所列景点首道门票:若遇政策性调价请自行补足差价，若因不可抗拒因素关闭或不能参观视为自动放弃，无任何费用退补。(自费除外)5．导游：优秀国语导游，10 人及以下司机兼向导安排食宿。6．1.2 米以下只含车位费、餐费、不占床；1.2 米以上同成人操作。7．含旅行社责任险；建议客人自行购买意外险。8．项目：行程中包含的或者游客自行购买的套票项目，游客因个人自身原因，临时放弃游览或放弃其中部分项目，所有费用不退。9．购物：无旅行社指定购物安排。分布在景区、景点、餐厅、酒店、高速公路休息站及其他旅游行程中的购物场所，非旅行社安排，购物请谨慎，旅行社不负责后续事宜，请旅游者知悉。 |
| **费用不包含** | 1．自由活动期间交通费、餐费等费用。2．行程中未提到的其他费用，如个人购物、娱乐等消费。 3.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，及个人所产生的其他费用等。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.此行程168元体验项目：【战狼穿越】+【大漠冲浪车】+【水上快艇】+【装甲车环游】2.“大漠战狼穿越”和“大漠冲浪车”“沙滩摩托车乘坐”对游客身体条件有要求，身体不适者请勿参加。3.项目：套餐中含的所有游玩项目，游客因个人自身原因，临时放弃游览及项目，其所有费用不退。 |
| **温馨提示** | 1．听从导游安排和提示，注意安全。2．沙漠中紫外线较强，请提前准备防晒用品。3．景区在保证不减少景点数量的前提下有权更改景点游览的先后次序。4．在景区自由活动时，请结伴而行保证人身财务安全。5．景区手机信号较弱，如有问题请及时联系酒店前台工作人员。6．中途因个人原因离团需与导游签定离团协议，费用一概不退。7．“大漠战狼穿越”和“大漠冲浪车”“沙滩摩托车乘坐”对游客身体条件有要求，身体不适者请勿参加。8．团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。9．西北餐饮条件相当有限，请做好心理准备，旅行社已尽心安排特色菜品，希望能合你的味口，建议您自备榨菜，香辣酱等合适自己品味的佐料；为了保证顺利用餐，行程中所有用餐均为提前预定，如若你在行程中取消用餐，费用一律不退；因路途遥远，有可能不能按时用餐，请带好巧克力、饼干等干粮。10．【报价不含】各地至出发地往返大交通、景区内其它自主参加的自费项目，请当地现付，备有说明除外。 11．【赠送项目说明】本公司所有赠送项目均为特色友情赠送，因任何原因不参加赠送项目，费用不退，不做等价交换。【不可抗力免责说明】由于不可抗力等不可归责于旅行社的的客观原因或旅游者个人原因，造成旅游者经济损失的，旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、自然灾害、火车延误、汽车塞车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担的办法处理。 |
| **保险信息** | 旅游团体意外险意外伤害 意外伤害保险金（身故或伤残）高风险运动意外伤害保险金（身故或伤残）公共交通工具意外伤害保险金（身故或伤残） 10万2.5万10万 急性病 急性病身故（含猝死）及全残保险金 5万 医疗费用 意外伤害及急性病医疗保险金（合理医疗费用，100元免赔，100%给付） 1万 旅行不便 航班延误保险金（每延误4小时赔付保额的50%，累计赔付以保额为限） 200 传染病 甲乙丙类传染病（含新冠）危重确诊金（无等待期） 5000元（65周岁及以上，保额1000元） |
| **保险信息** | 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    |