**（4月 纯玩 桂进）【桂族贵客】贵阳桂林单飞单卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GZ1713148128bZ | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 产品亮点【精华景点】【黄果树瀑布 AAAAA】、【荔波小七孔 AAAAA】、【西江千户苗寨 AAAA】、【天河潭 AAAA】 【四星大漓江 AAAAA】、【阳朔西街 AAA】、【古东瀑布 AAAA】、【世外桃源】 【天河潭 AAAA】、【银子岩溶洞 AAAA】、【象鼻山 AAAA】、行程亮点 桂林进贵阳出 全程不走回头路 0 购物 0 自费 【独家赠送】 价值 198 元桂林实景演艺---桂林山水间或梦幻漓江价值 198 元贵阳大型实景演艺-多彩贵州风晚会【舒心住宿】 甄选商务酒店+ 升级 1 晚当地准五酒店+1 晚西江特色客栈【舌尖诱惑】 含 7 早 7 正餐（餐标 30 元/人）独家升级一餐民族特色【自助餐】或【市民餐】；一餐传统美食牛肉粉；一餐西江长桌宴 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州早乘飞赴前往桂林、抵达后入住酒店休息。**  兰州早乘飞赴前往桂林、抵达后入住酒店休息 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兴坪漓江-银子岩-遇龙河多人竹筏漂流-十里画廊**  早餐后游览【兴坪漓江】（约 70 分钟）体验“世界上最美丽的地方”，船行江中，宛如迎面打开一幅幅奇妙山水画卷，真正体会到 “船在江中走，人在画中游”的绝美漓江仙境。【注：逢旅游旺季及黄金周，船游兴坪江排队长时间等待，为提高游客体验度，将自动更换为：唐人街乘【竹筏游览漓江】，让您更亲近的和漓江融为一体】。后游览游被誉为 “世界溶洞奇观”---【银子岩】AAAA 级（约 60 分钟），银子岩是桂林旅游景点中出现的一颗璀璨的明珠，集自然、人文景观于一体，以音乐石屏、广寒宫、雪山飞瀑和佛祖论经、独柱擎天、混元珍珠伞等景点为代表。乘坐竹筏游览【遇龙河多人竹筏】（约 30 分钟）群峰倒影、村庄田园、风光青山、绿水、无处不让人魂牵梦绕。【十里画廊】阳朔醉美线路，人在路上走，如在画中游，说不完的妙处行程结束后可自由漫步在没有国度、充满热情的洋人街【阳朔西街】（无车无导游陪同）感受浓郁的异国风情。【今日温馨小贴士】自由活动期间不提供导游服务与旅游用车、请注意安全并保管好贵重物品，谨记导游告知的注意事项、阳朔不含晚餐，自由畅享当地美食---“吃”、“玩”两不误；可自愿自费观看【桂林·千古情】258 元/人（普通席）、268 元/人（贵宾席）浓缩了桂林万年的历史与民俗，是桂林文化的灵魂。演出涵盖了《千古灵渠》、《漓江恋歌》、《寻找刘三姐》等极具地方特色的节目，运用先进的声、光、电、全息等高科技手段和舞台机械，在水陆空三维立体空间，唱响了一曲感天动地的桂林千古传奇，给我一小时、还您一千年！或【印象刘三姐】268 元/人（普通席）、328 元/人（贵宾 B2 席）由大导演张艺谋指导，历经 5 年半共 109 次精心修改，600 多名演职人员助阵，启用方圆 2 公里水域为舞台，12 座山峰为背景，是一场大气磅礴、壮观恢弘的山水实景视听盛宴。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **世外桃源-古东瀑布-象鼻山**  早餐后游览央视著名广告《康美之恋》主要采景地【世外桃源】（约 50 分钟）亲身体验《桃花源记》中“小桥、流水、人家”的纯自然意境，这里一年四季桃花盛开，桃树成林，莺歌舞美不胜收。宛若陶渊明笔下“芳草鲜美，落英缤纷”有良田美池桑竹之属”的桃源画境。游览具有原生态瀑布群【古东瀑布】AAAA 级（约 120 分钟），全国唯一由地下涌泉形成的多级串连瀑布，区内有八瀑九潭、可尽享天然氧吧。最大特色：可换穿草鞋、戴上安全帽走瀑戏浪，形成独特的自然生态旅游观光风景。备注:古东瀑布景区如需攀爬瀑布必须换景区内安全装备，如：安全帽、草鞋、雨衣等费用 10 元/人起，请自行向景区购买。游览【象鼻山】象鼻山是桂林的城徽山，是桂林旅游的标志山，它坐落在桂林市中心的漓江与桃花江汇流处，形似一头鼻子伸进漓江饮水的巨象，象鼻和象腿之间是面积约一百五十平米的圆洞，江水穿洞而过，如明月浮水。坐落西岸的象山水月与漓江东岸的穿月岩相对，一挂于天一浮于水，形成"漓江双月"的奇特景观。早中 桂林 D4 早餐后游览桂林历史经典——【刘三姐大观园】在这里可以了解和体验壮族的歌、瑶族的舞、苗族的节、侗族的鼓等特色。景区的金蟾对歌台、刘三姐塑像、石雕绣球，百年古榕、风雨长廊、壮寨干栏集中体现壮族文化。游览桂林文化新地标【日月双塔】，进入主题的文化公园（整座铜塔创下了三项世界之最）特别赠送价值 198 元大型山水奇幻 5D 秀——【梦幻漓江】或【桂林山水间】。后赴桂林市民超市自由闲逛购买当地土特产馈赠亲友！后转乘动车前往贵阳入住酒店交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **刘三姐大观园-日月双塔-梦幻漓江/桂林山水间-贵阳**  早餐后游览桂林历史经典——【刘三姐大观园】在这里可以了解和体验壮族的歌、瑶族的舞、苗族的节、侗族的鼓等特色。景区的金蟾对歌台、刘三姐塑像、石雕绣球，百年古榕、风雨长廊、壮寨干栏集中体现壮族文化。游览桂林文化新地标【日月双塔】，进入主题的文化公园（整座铜塔创下了三项世界之最）特别赠送价值 198 元大型山水奇幻 5D 秀——【梦幻漓江】或【桂林山水间】。后赴桂林市民超市自由闲逛购买当地土特产馈赠亲友！后转乘动车前往贵阳入住酒店交通：大巴+贵阳-桂林高铁动车二等座 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **黄果树**  早餐后 游览后乘车约 1 小时 20 分钟抵达安顺国家 AAAAA 级风景区【黄果树景区】（自理环保车 50 元/人+景区保险 10 元/人）。早中 都匀 游览有水上石林、天然盆景之称的【天星桥】（游玩时间：不少于 1 小时），巨大的岩石随意的散落在浅水的河滩上，从天上俯瞰，宛如漫天繁星。穿行在石缝间，待阳光穿过这片石林，享受斑驳光影的艺术。地上的数生石，每一块上都雕刻着一个日期，每个来到天星桥的游客，都会开心的在这里找到属于自己生日的那块石头。游览瀑布群最宽的【陡坡塘瀑布】（游玩时间：不少于 0.5 小时），你一眼便能识别这是 86 版《西游记》主题曲中的场面，那充满童年回忆的音乐，立马便在耳边响起。游览出名始于徐霞客，号称亚洲第一大瀑布的【黄果树大瀑布】（游玩时间：不少于 2小时），黄果树大瀑布宽 101 米，高 77.8 米，未见其身，先闻其声，离瀑布还有几十米，便能听见那咆哮的声响。山路一转，瀑布从悬壁之巅奔腾而出，直落九天，跌宕在翠谷中，涌起飞卷的浪花，抛起层层水雾，漫延几十米，以排山倒海之势铺面而来，小心湿身。接水便是接财，布后有一长达 134 米的水帘洞拦腰横穿瀑布而过，去洞内接点瀑布之水，可以把财运带回家。黄果树瀑布也是世界上唯一可以从上、下、前、后、左、右六个方位观赏的瀑布。后乘车前往酒店入住交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 西江 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **荔波小七孔-丹寨万达小镇**  早餐后，乘车约 3.5 小时抵达荔波国家 AAAAA 级风景区【荔波小七孔】（自理环保车 40元/人+景区保险 10 元/人）。被联合国教科文组织誉为“地球腰带上的绿宝石”【荔波小七孔】，水色翠如玉，清澈空明，舟行水上如临仙境。小七孔里，卧龙潭上有仙气，一面水平如镜，一面虎啸龙吟，走过水上森林，清泉从脚边的石缝中流过，68 级跌水瀑布、拉雅瀑布、翠谷瀑布各领风雅，小七孔桥上，《将夜》中的修行者呼之欲出。如果能换上一袭红衣或是白裳，定能拍出最美的你。鸳鸯湖（不含游船 30 元/人）由两个大湖、四个小湖串联组成的一个奇妙的水网，湖面或宽或窄，忽明忽暗，整个湖有诸多小道，纵横交错形成一座水上迷宫。游客可以在美丽的湖光山色中，划船穿梭于水上迷宫，犹如置身美丽的画中。后乘车约 2 小时抵达丹寨国家 AAAA 级风景区【丹寨万达小镇】（自理游船 30 元/人+景区保险 10 元/人）小镇以非物质文化遗产、苗族、侗族文化为内核，融商业、文化、休闲、旅游为一体，涵盖吉尼斯世界最大水车、3000 米环湖慢跑道、四大苗侗文化主题广场、鸟笼邮局、街坊、酒坊、会馆、演艺等众多文化旅游功能。后乘车前往酒店入住交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：十人一桌，八菜一汤 |
| **住宿** | 西江 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **西江千户苗寨-天河潭**  早餐后，游览国家 AAAA 级风景区【西江千户苗寨】（自理环保车 20 元/人+保险 10 元/人）。 “观西江而知天下苗寨”，这里是世界上最大的苗寨，也是苗族最后的乌托邦。【西江早中 贵阳 千户苗寨】由 5 个依山而建的自然村寨相连而成，高差近百米的峡谷内，鳞次栉比的分布着数千座吊脚楼。一条白水河将村子一分为二，宛若为西江缠上了一圈腰带，瞬间有了灵气，白水河上，八座风雨桥依次排列，婀娜多姿的苗家姑娘，就倚靠在桥上的美人靠里，展现出曼妙的身姿，白水河边，随处可见的苗族歌舞，服饰，为这里添加了一笔民族风情，跟街边的阿公阿婆学上几句苗语。苗语“咪公”就是打招呼，“呀啦米”就是我爱你。后乘车约 3 小时，抵达贵阳网红街区【天河潭】(自理天河潭观光车 30 元/人），被誉为“黔中一绝”的天河潭，由三大板块构成。山水溶洞板块，融山、水、洞、潭、瀑布、天生桥、峡谷、隐士为一体，山中有洞，洞中有水，是为水陆溶洞，可以乘船游览，值得一试。贵阳故事街，是一座民国时代的主题风情街区，不仅超适合拍照，还有很多的贵州本地小吃美食，可以慢慢品尝。天河潭奥特莱斯是贵阳最大的奥特莱斯主题街区，众多名品优惠促销，也可以顺手捡漏哦。后约乘车约 40 分钟，抵达贵阳观看大型民族歌舞史诗【多彩贵州风]表演。世界绚丽的民族舞台史诗《多彩贵州风》，是一席探秘中国民族文化的饕餮盛宴，一张多彩贵州走向世界的亮丽名片，耗时八年，精心打造，倾力制作，4 个版本，以贵州民族民间文化、生态文化、历史文化和高科技手段、先进理念、时尚包装进行深度融合，生动地呈现出华夏土地上特有的自然形态和文化形成，以及中国文化中千年流传的“十里不同天，一山不同族”的多元民族文化格局 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **贵阳-兰州**  凌晨乘根据火车时间返回兰州、当晚抵达兰州，结束愉快的旅途！交通：火车硬卧 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 凌晨乘根据火车时间返回兰州、当晚抵达兰州，结束愉快的旅途！ | | |
| **费用不包含** | 全程景区小交通：1、黄果树环保车 50 元/人+保险 10 元/人（必须乘坐）2、荔波小七孔环保车 40 元/人+保险 10 元/人（必须乘坐）3、西江千户苗寨环保车 20 元/人+保险 10 元/人（必须乘坐）4、丹寨游船 30 元/人+保险 10 元/人5、青岩古镇环保车 20 元/人+保险 5 元/人（暂时为非必须）6、天河潭观光车 30 元/人（必须乘坐）+索道 80 元/人+溶洞票 43 元/人（非必须乘坐）小计：210 元/人（必须乘坐项目）（不包含青岩古镇费用、天河潭索道、溶洞票）黄果树大瀑布往返大扶梯 50 元/人、小七孔游船 30 元/人，天河潭索道 80 元/人+溶洞票 43 元/人。以上服务不强制消费，可自由选择。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 本产品不含门票，60 岁以上免票无退费。60 岁以下，落地现收全票 390 元（黄果树瀑布 160+荔波小七孔 120+西江千户苗寨 90+青岩 10+天河潭 10） |
| **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 |