**云南心之象往直飞版纳5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1713408423ff | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1行程景洪接机/接站 餐饮无酒店 游客乘飞机抵达美丽的西双版纳，位于云南省南部，属于热带雨林气候，初到版纳，全新感受边境城市的魅力,我们的专业工作人员将会在机场为您接机，商务专车带您安全抵达酒店，办理入住手续；让您全程无障碍，体验一站式服务的温馨体贴。温馨提示：1、请旅客留下旅游期间使用的联系方式，方便导游与您联络； 2、云南属高原地区，日温差较大，请旅客做好添减衣物的准备，并尽量避免剧烈运动； 3、为避免出现饮食问题，请旅客在自行选择品尝食物时，选择正规的餐饮场所。 D2行程野象谷风景区大佛寺告庄旅拍入住酒店 餐饮早中酒店 早餐后前往游览理想而神秘的热带雨林探险圣地、国家4A级景区【野象谷】（景区内的商业板块与旅行社无关）游览攻略：第一步：穿越热带雨林，幸运的您还有机会看到壮观的野象群出没、它们时而河边嬉戏、时而踏草寻欢、高兴时还会昂起长长的鼻子唱响高亢的歌（因森林内野生动物出没受时间、天气、区域等诸多因素影响、我们不能保证您能看到这些可爱的精灵）、第二步：参观百鸟园，百鸟园介绍：野象谷公园中有一个百鸟园，饲养着云南特有的珍稀鸟类和一些美丽的观赏鸟类。其中有：白鹇、云南原鸡、虎皮鹦鹉等。第三步：参观蝴碟馆，蝴蝶园，还真是名符其实。走进去，扑面所见满眼皆是各色飞舞的蝴蝶。大大小小的纯色的花色的蝴蝶在花丛间枝叶上穿梭，自顾自地旁若无人地展翅敛翅；一飞一停，这儿那儿，时徐时急，轻轻柔柔，万千姿态，令人目不暇接。第四步：参观蟒蛇园第五步：观看【大象学校】---大象表演，我们特意为您安排了大象表演、让您与乖巧、聪明的大象零距离接触、大象们可爱、逗乐的表演让人忍俊不禁、出人意料的舞蹈、绘画天赋更是让您不得不感叹它们的聪明伶俐、看着母象用鼻子接过游人们喂食的香蕉递给依偎在身旁、玩弄着自己鼻子的小象、自己也被这样的温情感染、如果调皮的小象们喜欢您、还会邀您共舞、为您捶背按摩、献上美丽的花环； 中餐享用特色餐【象餐】后乘车游览参观西双版纳傣王的皇家寺院——【勐泐大佛寺】（电瓶车40元/人已含）（尊享VIP通道，不排队零等候）（景区内的商业板块与旅行社无关），佛寺是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上修建的，以佛祖释迦牟尼的生平及佛寺活动为主线，九龙浴佛、景飘大殿、神石、国殿、吉祥大佛等有500多座佛寺、200多座佛塔。而勐泐大佛寺是所有佛寺中最大的，地位也是是至高无上的，是傣家人心目中的圣地，成为世界南传佛教的文化中心。今日独家资源特别安排：《神石祈福》据贝叶经记载，这块大石出现在一个雷电交加，风雨大作，大地震动的夜晚，而附近村寨的居民一直把它当作天降神石祭拜。在第二年，佛祖坐在此石上休憩为四处赶来的百姓讲经说法。佛祖指着当时澜沧江和流沙河泛滥的坝子，留下预言：将会有一个帕雅（傣王）管理并繁荣这个地方，佛法将在这里从此光大昌盛……根据时间可观千只孔雀放飞盛景。参与傣家泼水活动祈福“泼湿一身，幸福终身”。 后前往【告庄西双景傣装旅拍】，告庄西双景，九塔十二寨，它从历史和传说中走来，是智者再创造的经典。它为历史上的不夜城平添了新时代的气息，为有着异国情调的边陲之城丰富了多姿多彩的民族文化，傣族的服装也成为了版纳的一大特色。今天将赠送版纳最美网红旅拍，感受民族特色美，做一回唯美傣家人，留下版纳最美的印记。今夜，将会把最美的你留在版纳，每人会配有专门的化妆师，造型师，为您量身打造傣族服装及头饰，专业摄影师全程拍摄服务，每人均赠送4张电子相册。赠送项目不去费用不退餐饮：早中 D3行程南糯山或万亩茶园 原始森林公园篝火晚会入住酒店 餐饮早中晚酒店 早餐后乘车前往游览、【南糯山】或【万亩茶园】 、在傣语里是“笋酱”的意思，据说那是在许多年以前，有一天傣族土司到南糯山巡视，当地招待宴上的“笋酱”大受其喜爱，顺势提出每年进贡笋酱，所以村民至今仍有制笋酱的传统。而南糯山的东道主正是哈尼族，哈尼人十分勤劳，千年前就在南糯山栽种和饮用茶叶。中餐后【原始森林公园】（已含电瓶车60元/人）（景区内的商业板块与旅行社无关）园内森林覆盖率超过98%，是个天然的大氧吧。气候温暖湿润，树木葱茏，蔓藤盘根错节，不少珍禽异兽，如亚洲象，犀鸟，孔雀，黑冠长臂猿都生活在这片热带丛林里。品种繁多的热带植物遮天蔽日，龙树板根、独木成林、老茎生花、植物绞杀等植物奇观异景随处可见，峡谷幽深、乌鸣山涧、林木葱茂、湖水清澈，让您真切感受到大自然的神秘。爱伲寨的抢亲、泼水节的欢畅、各民族的歌舞表演，任游客亲身参与，使游客置身于浓郁的民族风情中留连忘返。孔雀开屏迎宾，猴子与人嘻戏，黑熊、蟒蛇、蜥蜴、穿山甲等珍稀动物，让您见识真正的动物王国，让游客充分感受人与自然、人与动物的和谐相融。中餐享用特色餐【傣族特色孔雀宴】晚上赠送价值280元的【篝火晚会】，赠送项目不去费用不退，小孩不赠送，小孩不管是否超高都会产生入场券50元左右、超高价格跟成人同价）（景区内的商业板块与旅行社无关），勐巴拉娜西歌舞秀，这是一台以版纳民族风情为题材的大型旅游歌舞晚会，它是当前云南投资最大，集中国著名编导、灯光、舞美及优秀演员联袂奉献的一台云南旅游歌舞晚会。全剧共分为五场，分别为：第一场《版纳神韵》、第二场《孔雀吉祥》、第三场《泼水欢歌》、第四场《圣洁祝福》、第五场《一江春水》。 晚上您可以自行前往夜游告庄【星光夜市】（景区内的商业板块与旅行社无关），星光夜市及赶摆夜市所构成的大金三角最具特色、最具规模夜市集群，更有景区内每年举办的大型民俗活动，全年欢乐不打烊，绝对给你一个超乎想象的、梦幻般的西双版纳！告庄西双景，充满了东南亚异域风情的休闲娱乐，网红打卡地【六国水上集市】、赶摆场、东南亚美食岛、游船码头等，来此的体验都是冠绝全国，是西双版纳澜沧江畔最美的风景线。 D4行程傣家村寨花卉园入住酒店 餐饮早中晚酒店 早餐后，到傣家做客【傣家村寨】（景区内的商业板块与旅行社无关）了解傣族生活习俗，体验傣味文化；房屋建筑为“干栏”式竹楼，户与户之间竹篱为栏，自成院落。傣族村寨四周多种植椰子、香蕉、竹林等果木，处处部部葱葱，一派亚热带的风光和异国情调。 中餐享用特色餐【傣族特色烤鸡宴】乘车前往【热带花卉园】（电瓶车40元/人已含）（景区内的商业板块与旅行社无关）主要体现了热带植物花卉、热带橡胶和热带水果及周总理纪念碑群文物区四大主题。目前开放的景点有叶子花园、稀树草坪区、周总理纪念碑、热带棕榈区、空中花园、观鱼、热带水果种质园、五树六花园、科技陈列馆、巴西橡胶种质资源库等景点。在园中，可以看到叶如簸箕大的王莲，形如鞭炮的炮仗花，似鸟儿飞翔的天堂鸟，叶似花花是叶的三角梅，像蛋黄色的鸡蛋花，有会跳舞的跳舞草，会含羞的树和含羞的草，会下雨的雨树，使口感变味的神秘果等热带奇花奇树;可以参观科技陈列馆了解橡胶树种植历史和发展前景及它与人民的日常生活有何种关联?可以通过现场割胶演示，来亲身体验如牛奶般的胶乳是如何流淌出来的;可以通过视察碑、会晤碑等纪念碑群了解敬爱的周总理对热作所科研人员的关怀及与缅甸吴努总理友好会晤的情形;还可以认识丰富的热带特有水果，享受那天然甜美的滋味。 D5行程自由活动，景洪送机/送站 餐饮早酒店 早餐后自由活动，也可根据航班时间选择游玩景区，根据航班/高铁时间景洪送飞机/送站（赠送专业送机/高铁服务），结束美丽的西双版纳之旅。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿标准：全程指定酒店2、用餐标准：含4早餐5正餐，餐标30元/人，特色餐：象餐，特色烤鸡宴，傣族孔雀宴。早餐均为酒店自助餐；3、导游：当地中文导游服务，8人以内师傅兼导、行程作息由随团导游安排。4、用车标准：保证每人一个正座；5、安全标准：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险）。儿童标准：含：旅游汽车费。不含：门票、床位、早餐费。（早餐费按入住酒店收费规定，由家长现付已含景区交通：热带花卉园电瓶车40元/人、原始森林公园60元/人、大佛寺电瓶车单程40元/人赠送表演：（首选）勐巴拉娜西篝火晚会280元、曼听篝火晚会280元/人、湄公河游船280元/人由导游推荐三选一赠送项目不可指定，赠送项目不去费用不退，小孩不赠送，不管是否超高都会产生入场券50元左右） | | |
| **费用不包含** | 1.客人自选个人消费项目；2.单房差或加床；3.酒店入住的匙牌押金；4.自由活动期间的餐食费和交通费；5.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；6.旅游意外险：旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；7.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；8.自费项目：全程0自费。9.旅游费用包含”内容以外的所有费用 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | （1）基本：天气：云南地处云贵高原，十里不同天，气候变化快，请出团前注意当地天气预报；衣物：最好带吸汗透气的棉质衣物；鞋子：鞋子最好穿轻便舒适的旅游鞋；防晒：云南紫外线辐射很强烈，要带好墨镜、高指数的防晒霜和遮阳伞等防晒用品；药品：主要是带一些常用感冒药、肠胃药、防蚊虫的花露水、防暑药品、晕船晕车药等；旅行箱：建议带个可折叠的旅行包，特产很占地儿。另外带一个可挂在身体前面的小包，方便买东西，也可以防小偷。（2）住宿： 1.进入客房后首先要清点好房内设施及晾衣架、毛巾及烟灰缸等物品是否齐备。避免退房时因为东西不全而被索赔；2.版纳雨季潮湿多雨，客栈都是木料构造的，客栈会内稍显潮湿，在卫生间注意防滑。 （3）银行：1.在版纳，邮政储蓄、农业银行、建设银行、工商银行网点相对较多；2.在市区ATM机提款，请注意异地取现需收取手续费。（4）问询：1.问路时，版纳人都会很热心，但当地会存在地名有多个叫法，而老年人一般只知道当地人叫的，所以记得要问年轻人；2.云南少数民族众多，许多民族民风彪悍，要尊重当地的风俗习惯，请您尽量不要与当地人发生矛盾，避免不必要争执和不快；当地各民族都有自己别具特色的称谓，具体如下： 傣族：男--猫多里 女--骚多里 （另外，整个云南境内，无论民族，都极其反感“小姐”这个称谓，如果需要，请用“小姑娘”代替）。（5）当地特产：1.西双版纳特产有果脯干货、螺旋藻、玉石翡翠、银器、药材、鲜花饼、乳胶等；2. 选购纪念商品或当地土特产时，请注意货比三家，同时注意不要随意去动摆设的样品，以防意外损坏；3.购买物品时，请贵宾慎重选择。遇到小商贩推销时，如果不感兴趣，请果断拒绝，避免讨价还价后而不购买引起的不愉快。（6）餐饮：1.如果自行外出吃小吃请一定注意食材，防止吃到过敏食物，注意因方言引起的误解；2.晚上独自在酒吧街泡吧，一定注意言行举止，以免引起不必要的误会，如后有行程，切勿泡吧过久，饮酒过度导致耽误后续行程或在行程中出现高反等不适情况；安全相关1.请记住当地旅游车颜色、车型、车号及导游的名字、电话酒店名称等，以备不时之需；2.请注意保管好随身物品，在酒店不要随便让陌生人进入房间，贵重财物寄存在前台；3.晚上出游一定要结伴同行，并提前通知导游，留下联系电话；4.西双版纳属少数民族地区，请尊重当地少数民族宗教及风俗习惯，避免与之发生冲突；5.游泳、漂流、等运动，均存在危险，参与前请根据自身条件，并充分参考当地相关部门及其它专业机构相关公告及建议后量力而行。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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。 |