**张家界-王者荣耀双飞7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1713514348K0 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 长沙市 |
| **行程天数** | 7 | **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-长沙**  出发地乘机或火车赴长沙，专业接机人员举蓝色“美周行”旗子接站，后入住酒店。航班早到的可以自行游览岳麓书院、岳麓山、爱晚亭、桔子洲头、杨开慧故居清水塘或自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 长沙 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **长沙--韶山--凤凰古城**  早餐后乘BUS赴韶山（车程约1.5小时），途中远眺橘子洲头，毛泽东对此情有独钟，年轻时在此游泳，感受水的柔情和水力量的博大；如站在洲头，有乘风破浪之势，毛主席青年时期济世救民的豪情壮志由此勃发。游【毛主席铜像广场】【毛泽东同志故居】（韶山环保车赠送，本行程不进韶山隐形购物店、铜像店）,毛主席的祖居地、也是主席青少年时期生活的地方，了解主席的生平事迹，缅怀伟大的毛主席的丰功伟绩，韶山讲解员会推荐给主席敬献花篮,费用在20-30元之间纯属个人信仰，不接受此方面的任何投诉，客人自行做主，后赴凤凰(车程约6小时)，沿途欣赏田园风光及三湘四水的优美景色！中餐特别赠送“洞庭芙蓉鱼宴”，常德被称为湘西北的门户，沅江灌流整个常德，汇入洞庭湖，是洞庭湖最大支流之一，沿岸以吃鱼为主，是当地老百姓的最爱，做成了各种各样的的鱼宴，也是湘西文化的传承，驰名中外（10人以上享用此贵宾宴席，8人以下退餐差），让您尽享舌尖上的湘西美味！后赴曾被新西兰作家路易艾黎称作中国最美丽的小城---【凤凰古城】（（凤凰县拟定于2021年1月1日启动凤凰县城内旅游接驳运输有偿服务车费赠送。不含九景门票，若因政府政策性变化，产生门票敬请自理）。晚上可自由漫步在美丽的沱江边上、欣赏古城迷人的夜景、古色古香的吊角群楼、醉人的酒吧、探访神秘的古韵风情，苗家人精湛的银器制作技艺让人瞠目结舌！！满城飘香的姜糖味让您沉醉!古城清幽而迷人更让人留念往返！也可以在美丽的沱江边放许愿灯,为自己的亲人和朋友祈福。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 凤凰 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **湘西苗寨--芙蓉镇--黄龙洞VIP**  早餐后前往宋祖英的家乡、大湘西地区最大、最美丽、民俗风情最浓郁的古朴苗寨—【湘西苗寨】，对歌、喝酒、击鼓，才能走进这个原始神秘的古苗寨，“竿子营”营房、烽火台流淌着历史的沧桑、苗族人的家国情怀、民族大义；打上了08奥运开幕式的墨戎“四方鼓舞”，会让您感受到战神蚩尤出征的震撼，秋实丰收的喜悦；精彩绝伦的各种苗族手工纺织、锻制技艺让人叹为观止；神秘的湘西巫术更会让您瞠目结舌、目瞪口呆……前往全新升级改版的“世界最大的苗族纯木质结构餐厅”，体验苗族人待客的最高礼遇——“【高山流水宴】”，经典的湘西特色演艺，一定会让您在品尝苗家美味的同时，留下一段刻骨铭心的回忆!后乘BUS赴芙蓉镇，古称王村（车程约2小时），【芙蓉古镇】（景区交通费用赠送），被称是挂在瀑布上千年土家古镇。八百年土司制度在此开始，在此结束，故称“王村”。历史文化芙蓉镇原为西汉酉阳县治所，因得酉水舟楫之便，上通川黔，下达洞庭，自古为永顺通商口岸，素有“楚蜀通津”之称。享有酉阳雄镇、湘西“四大名镇”、“小南京”之美誉。因谢晋执导，刘晓庆、姜文主演的影片《芙蓉镇》而闻到天下，并更名为“芙蓉镇。品味挂于瀑布之上的吊脚楼群，感受《芙蓉镇》里唯美的爱情故事。后游览【黄龙洞】景区(VIP绿色通道费用赠送)，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”等顶级荣誉而名震全球。现已探明洞底总面积10万平方米；洞体共分四层，洞中有洞、洞中有山、山中有洞、洞中有河。经中外地质专家考察认为：黄龙洞规模之大、内容之全、景色之美，包含了溶洞学的所有内容。黄龙洞以其庞大的立体结构洞穴空间、丰富的溶洞景观、水陆兼备的游览观光线路独步天下。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **云天渡玻璃桥--张家界国家森林公园\*袁家界\*金鞭溪--大型湘西民俗晚会**  早餐后游【云天渡玻璃桥】，【云天渡玻璃桥】是世界最长、最高的全透明玻璃桥，玻璃桥总长430米、宽6米，桥面距谷底约300米，可站800人。桥面全部采用透明玻璃铺设，桥中心有全球最高的蹦极台，可以蹦级，是一座世界一流的景观桥，桥上可以行人通行、游览、溜索、T台等功能，整个工程无钢筋支架，是一种全玻璃结构的桥梁，是世界首座斜拉式高山峡谷玻璃桥；并创下世界多项之最。之后游览国家5AAAAA级景区【张家界国家森林公园】是我国的第一个国家森林公园，【金鞭溪精华段】:以峰称奇，以谷显幽，以林见秀，三千座石峰拔地而起，形态各异，峰林间峡谷幽深，溪流潺潺。两岸风光如画、古木参天、群猴嬉戏令人流连忘返；自西向东贯通森林公园，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；乘环保车前往【袁家界绝美风景区】（百龙电梯往返赠送）, 也即“哈利路亚山”（美国著名影片“阿凡达”的外影拍摄地）,了解张家界地貌构造的由来，解析张家界地貌—石英砂岩矿物的价值，论证张家界大峰林亿万年不倒之奥秘！可游览【迷魂台】、【天下第一桥】等景点，远眺杨家界的绝美风光，张家界的处女地！晚上特别赠送【大型湘西民俗晚会】（赠送项目不去不退费），被国家文化部和国家旅游局列入“国家文化旅游重点项目名录”。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。湘西晚会是一场来张家界必看的民俗表演，一场演员与观众激情互动的本色演出。因为我们坚信，这场演出一定让您觉得大开眼界、物超所值！将为您讲述湘西的神秘传说，带您走进“新•奇•怪”的玄幻世界交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **土特产超市--天门山--长沙**  早餐后游览土家民族精粹和传统手工艺术展览中心—【张家界特产超市】该中心以涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究等领域（游览时间约120分钟）。后游览国家AAAAA【天门山国家森林公园】（游览时间约4小时，双程扶梯赠送）天门山文化底蕴深厚有“武陵之魂”之称，张家界的新传奇，更有湘西第一神山的美誉。有世界最长的天门山索道（7455米单程时间约30分钟），云雾缭绕的【天门洞】被世人称为世界上海拔最高的天然穿山溶洞，99道弯的【世界公路奇观】号称通天大道，让人魂牵梦绕的天门山六大古迷：【天门洞开】、【天门转向】、【天门翻水】、【鬼谷显影】、【野拂藏宝】、【天门瑞兽】，更是增添了天门仙山的神秘色彩！！为之震撼！特别赠送并亲身体验让世人瞠目结舌的【玻璃栈道】（天气太冷会关闭,鞋套费用赠送）！天门山景区为了更好分流客人上下山：售票分A线、B线、C线、1线、2线，所有的客人订票都是随机预约。 后BUS赴长沙（约5小时），抵达后入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 长沙 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **自由活动**  自由活动交通：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 长沙 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **长沙-兰州**  结束愉快的旅行！根据航班或是火车时间安排送机，飞机时刻晚些的话可自行游览岳麓书院、岳麓山、爱晚亭、天心阁、桔子洲头、杨开慧故居清水塘等景或是自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用 车 升级2+1VIP航空特制座椅车（如遇特殊情况无法安排VIP汽车将改用普通旅游汽车且保证15%空座率）。门 票 所含行程内景点门票，在保证不减少景点的前提下游览顺序以导游安排为准，赠送大型湘西民俗晚会。住 宿 全程当地五星酒店（未挂牌）+高端特色客栈，张家界特别升级一晚挂牌五星酒店“阳光酒店”（无三人间，单男单女安排加床或客人自补单房差5晚房差600元/人，山区由于缺水，热水定时供给，为了环保整个湖南不提供一次性洗漱用品，入住日如遇指定酒店有大型接待，则我社将调成同级酒店）。购 物 全程无购物无自费（特产超市除外）餐 标 5早6正，正餐餐标为40元/人，赠送四个特色餐（洞庭芙蓉鱼宴、娃娃鱼宴、野山菌宴、高山流水宴）备注:1.所含特色餐属于赠送不吃不退；2.儿童不占床不含早餐,早餐请客人自行付费； 保 险 旅行社责任险导 游 当地优秀导游国证导游服务退 费 此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件均无优惠门票可退。费 用不 含 个人消费及不可抗力因素所产生的的额外费用！ | | |
| **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** | 收客限制及说明：1：年龄在24-70周岁之间，其他年龄按成人报名+200元/人，75岁以上拒收或另议!2：同组8人以上+200元/人，10人以上+300元/人。单组全是24周岁以下的+400元/人！3：单男、单女、全男+400元/人。4：聋哑人士、行动不便者、孕妇、旅游同行、导游证、记者、港澳台谢绝参加散拼！5：报名此行程，如中途因客人自身原因提前离团，需补齐600元/人政府补贴损失； 6：70周岁以上老人需正常收客年龄段家属陪同且持健康证明！ |
| **温馨提示** | 1.凤凰县拟定于2021年1月1日启动凤凰县城内旅游接驳运输有偿服务，根据《湘西土家族苗族自治州凤凰历史文化名城保护条例》、《凤凰县历史文化名城道路交通管理办法（试行）》等条件要求依法对10座以车辆上进行管控，客人需到凤凰游客中心统一乘坐旅游接驳车前往古城，如有排队敬请谅解！古城内酒店规模较小，住房条件不如张家界及长沙酒店，敬请见谅!!2.合同中指定酒店如遇政府重大活动、大型会议或房满等，我社有权另行安排同级别酒店入住！备选待评酒店按当地基础条件及地理位置为评定依据，不以网评为标准，敬请周知！3.客人必须填写“游客意见书”，投诉回团后7天内有效，处理结果以在当地填写的“游客意见书”为准，逾期不予受理。如果客人在意见单上填写“欠佳”一栏后，可视为投诉范畴，并在意见单上填写投诉理由；恕不受理客人因虚填或不填意见书而产生的后续争议。请组团社在收客的时候告诉各位游客必须认真仔细填写，由此而造成的一切损失由客人自负。 |
| **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 |