**云南-畅享云南昆大丽版8日游行程单**

云南-畅享云南昆大丽版8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1714035126CS | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 兰州昆明FM9439. 14:10-16:30昆明兰州FM9440 .17:45-20:10 | | | | |
| **产品亮点** | ★【入住官邸】全程安排精品酒店+石林温泉酒店 ★【美食盛宴】特别升级美食：丽江纳西喜宴、大理砂锅鱼、楚雄野生菌火锅、昆明过桥米线/宜良 烤鸭、版纳哈尼手抓饭，每餐都能体验不同的美食风味，满足你的味蕾； ★【视觉盛宴】赠送双表演：丽江大型实景歌舞演出——丽江千古情+木府风云情景秀； ★【精华景点】大理南诏风情岛、双古城【大理古城（白族）、丽江古城（纳西族）】 昆明石林是地上的石头，地下溶洞九乡、版纳游玩《爸爸去哪儿》的拍摄地野象谷、原始森林公园、 花卉园 ★【特别赠送】每组家庭免赠 6 张旅拍照片（电子）---单人玻璃球+网红打卡地白桌子+合照车照+美拍小视频！ ★【四大民族】途径白族（大理）、纳西族（丽江）、彝族（楚雄、石林）、傣族（西双版纳） | | | | |
| **产品介绍** | 升级大礼包 🎁————①全程260元景区小交通🎁(石林/九乡/大理古城/雪山峡谷/原始森林公园/花卉园)②品住质‬宿-住的好能才‬玩的好🏡全安程‬排当准地‬五酒星‬店🏡石林升级5星温泉酒店③特美色‬食/正餐40特色50 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-昆明-楚雄**  根据航班飞往美丽的昆明，接机后乘车前往楚雄，在路上，感受云南的蓝天白云，深呼吸，高原有质 感的空气，清新，通透，沁人心脾。晚餐后入住酒店休息。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **楚雄-大理-丽江**  早餐后，乘车至大理，游览文献名邦—【大理古城】（含电瓶车 35 元/人）（游览 45 分钟），漫步 驰名中外的【洋人街】（游览时间 60 分钟）这里传承了 1200 年的古南诏历史，“五华楼”、古老的城墙、 城门以及旧时的巷道无一不是南诏古国文明的历史缩影。乘坐【洱海敞篷吉普车】迎着曼妙的海风， 哼着青春的歌儿，漫游在洱海边，一路欢歌笑语，享受醉美时光，每辆吉普车可乘坐 4 名游客，全程 由专业驾驶员带领并为您拍照留念，让您保留一段美好的回忆！一路敞篷吉普车经过田园风光至、花 海自由活动 40 分钟、花海内有玻璃球、天空之境，天梯，白桌子，等多种拍照道具免费使用。至丽江， 特别赠送：由黄巧灵导演的丽江大型纳西歌舞盛宴-【丽江千古情】，丽江千古情是丽江宋城旅游区的 核心产品。丽江宋城旅游区由中国第一家演艺上市公司—宋城演艺倾力打造。与玉龙雪山遥相呼应， 演绎了纳西创世纪的生命礼赞、泸沽湖女儿国的浪漫情怀、木府辉煌的兴盛和睦、马帮传奇的惊险震 撼、玉龙第三国的生命绝唱……极度震撼，视觉盛宴。游览被誉为“高原姑苏”的【丽江古城】（含古 城维护费）（约 1 小时）、“形如官印、权镇四方”的【四方街】，体会那高原上的“家家溪水绕户转， 户户垂杨赛江南”的纳西风情。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **丽江-大理-安宁**  游览前往游览【玉龙雪山峡谷演艺公园】（已含景区电瓶车），雪山峡谷演艺公园位于丽江市玉龙县白 沙镇裸美乐大峡谷，是集玉龙雪山、峡谷风光、悬崖峭壁、森林草甸等丰富的自然景观及东巴文化元 素为主，整体项目总占地面积 3000 亩的超大景区，民族迎宾秀、纳西祈福秀、木府佛缘、金矿打劫、 茶马古道、殉情花谷、木府书院、木村花街等超多体验，是丽江独具特色的以“自然风光为基底”的 大型文化演艺综合体景区，仿佛穿越回 400 年前的古丽江，身着古雅淳朴的少数民族服饰，探赏精巧 恢弘的土司时代古建筑群，奇遇形形色色的丽江百姓，成为故事中人，走进传奇之中。在这里可近距离观赏玉龙雪山风景区，绝佳的拍照角度，玉龙雪山最高峰一览无余，景区主要分为高原牧场、秘境 花谷、森林沐歌和纳西传统村落木村村集四个功能区，主要景点有：【高原牧场】【秘境花谷】【森林沐 歌】【网红玻璃栈道】【瀑布群】【洗马潭】【纳西村落】等，是集自然景观、民族风情、户外娱乐、康 养休闲为一体的丽江新旅游综合风景区，力求打造丽江非物质文化遗产互动体验性文化主题公园，为 此景区举办了许多纳西族东巴文化体验活动，让游客在欣赏东巴秘境优美的【雪山峡谷美景】的同时， 感受丽江历史悠久的纳西族非物质文化遗产。 中餐后乘车前往大理，乘船登上【南诏风情岛】，南诏风情岛是洱海中的小岛，位于洱海东北部的双 廊村对面。这里风光秀美，岛上有一座高 17.56 米的汉白玉观音像，还有不少风格各异的客栈，非常 漂亮。岛上还设有人工沙滩，是看洱海的好地方，很多人都会来这里拍婚纱照。后品尝千年历史的：“头 苦、二甘、三回味”的三道茶“观看《白族歌舞， “三道茶”》 之后前往参观【白族民居】 民俗文 化博物馆 马帮文化的展示 了解白族民居青瓦白墙 三滴水门头 风水照壁。该建筑集文化、艺术为 一体，白族民居是白族 传统文化的物质形式，它从选址到营造，从室内到室外，从整体空间到细部装 饰无一不凝聚着白族传统文化的精髓。，晚餐后乘车前往安宁，入住酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 安宁 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **安宁--昆明-石林**  早餐后，酒店大堂集合，前往参观【民族文化体验区】（参观约 90 分钟），后参观民族民间银器手工艺 品，近赏云南民族工艺精品，探究云南少数民族的文化传奇；【九乡溶洞风景区】（含索道 30/人），游 览盈满人间情爱的翡翠峡谷—荫翠峡，滴水穿石的地下大峡---惊魂峡，---古河穿洞。希腊总神宙狮 地下神殿—雄师大厅，气势壮观的溶洞博物馆—神女宫。大自然的精世杰作—雌雄瀑布，九乡—神田。 地下倒石林—蝙蝠洞。亲身领略大自然的鬼斧神工。 返回昆明。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 石林 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **石林-昆明-版纳**  早餐后，游览【石林】(含电瓶车 25/人)、这里的石头生得奇形怪状，巍然耸立的石峰酷似莽莽苍 苍的黑森林一般，称为“石林”。 没有到过石林的人想象不出，石林是个什么样子，不相信世界上会 有，万石成林胜似仙境的地方。这里的石头形态各异、与众不同。后至昆明品尝普洱茶，了解云南茶 文化；品尝一杯陈年普洱茶，看茶叶在水中载沉载浮，滚烫的水温逗出了四溢的茶。晚乘坐动车前往 版纳，入住酒店。交通：大巴/动车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 版纳 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **版纳一地**  早餐后，赴 AAAA 级旅游风景区【野象谷风景区】(游览时间约 120 分钟)，野象谷又名三岔河森林公园。 它是西双版纳最令人神往的森林公园和观赏野象活动的景区。园内的【蝴碟馆】、【百鸟园】、【猴园】、 【蟒蛇园】、等游览项目让人目不暇接，参观树上旅馆，还可乘全长 2063 米的观光索道穿越热带雨林 上空、漫步在 1000 多米长的【原始森林高架观光走廊】，观看中国第一所训象学校精彩的【大象表演】 训象表演，野象谷充满神秘、奇异，它那优美的自然景色，惊心动魂的探险活动，一定会让你赏心悦 目，终生难忘，归自然的夙愿。 下午游览 4A 级旅游风景区---【原始森林公园】（含电瓶车 60 元/人），园内融汇了独特的原始森林自 然风光和迷人的民族风情。突出体现了“原始森林、野生动物、民族风情”三大主题特色。 ，晚上可自费参观游船，晚会，自费品尝当地小吃。前往告庄西双景的 C 位网红打卡经典【告庄星 光夜市】一个让人来了就不想离开的地方，每个角落都充满了“激情”和“诱惑”，每一处都显露出了 告庄西双景繁华和人气的旺盛。这里更是湄公河畔最美丽的夜市，也是大金三角最具有规模、最具有 特色的夜市，这里融合了浓郁的东南亚风情，集美食、人文、民俗工艺等特色“夜市”文化融合在一体。星光夜市、赶摆场最正确的打开方式是吃美食，这里的各种烧烤都很出名，各种食材烤制的烧烤 真的值得大家一去品尝、味美。住西双版纳。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 版纳 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **版纳一地**  早餐后，参观【傣家村寨】了解傣家原始自然村寨，步入傣家小竹楼，了解傣家纯朴的民族文化、体 验民居、民俗，前往版纳特有知青文化馆感受知青时代的激情岁月；游览【热带花卉园】（含电瓶车） （游览时间约 60 分钟）叶子花园、周总理纪念碑、棕榈植物园、热带果树园等。是集科研、科普、爱 国主义教育、旅游观光、休闲度假等多功能为一体的主题植物公园。晚入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 版纳 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **版纳-兰州**  早餐后，乘坐动车前往昆明，昆明接动车，安排送机，结束美好的云南之旅，返回温暖的家！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、酒店：全程入住指定当地准 5 星酒店+升级 1 晚石林温泉酒店 2、餐标：全程含 7 早 10 正餐，40 元餐标、10 人 1 桌、不足 10 人将适当减少上菜数量； 3、景点：昆明石林、九乡、大理古城、洋人街；丽江古城、四方街、版纳野象谷、原始森林、花卉园； 4、用车：当地空调旅游车，1 人 1 正座； 5、导服：优秀导游讲解服务； | | |
| **费用不包含** | 1、酒店内自费的个人用品，个人消费等； 2、不可抗因素导致的额外费用； 3、航空公司临时加收燃油附加费，以及航空保险。 4、服务项目未提到的其他一切费用 5、如果旅游目的地国家政策性调整门票或其他相关价格 6、导游推荐自费项目 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、在游览中因个人因素未用餐、未进景点，临时取消用房等，一律不予退还或减免费用。 2、旅行中因不可抗拒因素造成的滞留、增加的费用由客人自己承担，我社有义务协助解决。 3、在不减少景点，不降低标准的情况下旅行社保持对形成调整的权利。 4、行程内赠送景点和餐，视行程时间安排，如无法安排不退费。 5、外宾及持导游证的客人我社不接待，学生和 65 岁以上老人价格参照收客注意事项 |
| **温馨提示** | 购物：正常 1 进店，导游推荐自费；（特色综合体+版纳知青乳胶，傣楼不算店）版纳推自费印象澜沧江大游船 约2小时左右 280元/人 观澜沧江景色，船上提供热带水果餐，红艺人表演。勐巴拉纳西篝火晚会 约2小时左右 280元/人 观看大型民族歌舞表演、自助餐，参加篝火晚会。 |
| **退改规则** | 机票为团队票 取消全损 |
| **保险信息** | 旅行意外险 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |