**云南-纯玩达人昆大丽版双飞3动8日游行程单**

云南-纯玩达人昆大丽版双飞3动8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1690183991uV | **出发地** | 甘肃省 | **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** | 无 |
| **产品亮点** | 0️⃣购物0️⃣自费一价全含🌺市场唯一二次进玉龙雪山🌺升级大理动车回昆明🌺全程精选4钻酒店🌺大理特别安排4钻海景酒店海景房——独家特别体验👑网红万亩稻田火车惬意下午茶👑 浪漫之地·大理廊桥（航拍+旅拍）👑万亩稻田小马车 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **起始地--昆明**贵宾乘机飞往昆明，我社专业人员安排接机，专属接送机服务，专业人员协助办理酒店入 住手续。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明→石林→滇池大坝→楚雄彝王宴**贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往有着“天下第一奇观”之称的【石林】，这里有世界上最奇特的卡斯特地貌，约 3 亿年前还是一片泽国，经过漫长的地质演变，形成了现今极为珍贵的地质遗迹，这绝对是大自然的鬼斧神工之作。中餐享用“七彩鲜花宴”。下午乘车前往【滇池大坝】，在滇池大坝，既可以看滇池的水，又能远眺西山睡美人，每年 10 月至次年 3 月，成千上万来自西伯利亚的海鸥就会飞到昆明过冬，观鸥、喂鸥，已成为昆明人日常生活中的一部分（季节性景点，根据季节灵活调整），是昆明一道独特的风景。后乘车前往楚雄，晚宴享用“彝王宴”，宴席过后，熊熊的篝火燃起来了，月琴叮咚弹起来了，彝山调子唱起来了，彝家的左脚舞跳起来了，将大家带入一个欢乐的不眠夜。入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐 午餐：撒尼风味 晚餐：X  |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D3** |
| **行程详情** | **楚雄→喜洲古镇（转角楼、喜林苑黄墙）→小马车体验 →洱海自行车浪漫骑行→最美S湾→打卡浪漫之地·大理廊桥→打卡田园小火车→敞篷音乐大篷车→爱丽丝奇境花园 跟拍→摩洛哥洞穴海景高定下午茶**贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往大理，打卡【喜洲古镇】（转角楼、喜林苑黄墙）；中餐自理，打卡喜洲当地特色美食（推荐美食：酸辣鱼、凉鸡米线、烤乳扇、喜洲粑粑、烤饵块、扒肉饵丝、永平黄焖鸡等）；下午乘【田园小马车】穿梭于苍洱田园间，感受苍山十九峰映照下的田园牧歌。骑上自行车，沿着生态廊道骑行遇见最美的浪漫之地【大理廊桥】廊桥有一梦，世内皆桃源，走过网红S湾。在洱海生态廊道上，享受着“最大理”的惬意生活。打卡“田园小火车”遇见宫崎骏动漫里的小火车。随后【乘坐敞篷音乐大篷车】在民谣歌手的带领中开启快乐音乐之旅，啤酒、小吃、再用舞蹈和音乐做主旋律，让田园的美丽成为旅行中最难忘的一景。今天蒋特别安排大理网红打卡no.1【爱丽丝奇境花园跟拍】（园区内摄影师跟拍，以团为单位，每组家庭赠送视频一个）一座绝美花园在山顶等你！在这座绝美的花园里，每一个角落都是一个绝佳的拍照点、斜坡花境、沙生植物区、无边泳池相连洱海、白水台、树屋/洞穴、浪漫鸢尾礼堂、誓言阶梯、海岛鸟巢，专属于你的拍照圣地。独家安排“摩洛哥洞穴海景高定下午茶”，当落日的余晖如诗如画地洒在苍山洱海之间，一场令人陶醉的海景下午茶时光即将开启，松软的蛋糕、酥脆的饼干、新鲜的水果，搭配着香浓的茶或醇厚的咖啡，每一口都是满满的幸福。晚餐品大理特色菜“白族私房菜”。入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐 午餐：X 晚餐：白族私房菜  |
| **住宿** | 大理 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大理古城→玉龙雪山索道→丽江古城**贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往游览【大理古城】（大理古为开放式古城，自由活动）大理古城东临洱海，西枕苍山，城楼雄伟，风光优美，古朴幽静，城中有一贯穿南北的大街，城内流淌着清澈的溪水，到处可见古朴雅的白族传统民居，这里居民不论贫富，都有在庭院内养花种草的习惯。大理古城也就有“家家流水，户户养花”之说。中餐赠送“营养餐包”，随后将乘车前往游览 5A 级景区【玉龙雪山风景区】，乘玉龙雪山索道从海拔 3000 米的草甸出发，穿越高大挺拔的各种松林杉树，到达 4506 米高的雪山冰川，欣赏大自然恩赐的美景（已含大索道及环保车，游览时间约 60 分钟，不含排队时间）游毕乘车返回丽江，晚餐自理，入住酒店。晚上自由游览依托三山而建的，久负“柔软时光”盛誉的—【丽江古城、网红街】（开放式古城，自由游览），走进悠长的网红街—现文巷，一进巷口就会看见巷道上空挂满了撑开的油纸伞。轻轻一抬头便是漫天的花伞，就如走进诗画一般，仿佛身在烟雨朦胧的江南小镇。在这遮天蔽日的油纸伞下，使人不由得想起戴望舒的《雨巷》，诗中的美丽场景似乎就在眼前展开。今晚晚餐自理（推荐美食：丽江粑粑、东巴烤鱼、纳西烤肉、鸡豆凉粉、腊排骨）。特别说明：玉龙雪山冰川公园大索道严卡时间安排，需提前订票，一旦锁定时间无法更改和退还，还请各位游客朋友配合游览安排时间。另由于不可抗因素或淡旺季索道配额等情况无法正常游览冰川公园大索道，我们会根据当天实际情况做备选方案调整大索道改千古情表演或者改走小索道云杉坪，并根据实际情况现退补差价处理。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐 午餐：营养餐包 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江 |
| **D5** |
| **行程详情** | **束河古镇→赠送雪山印象丽江表演→蓝月谷→大理-（动车）-昆明**贵宾按照提前约定时间起床，乘车前往游览“世界文化遗产”丽江古城的重要组成部分，茶马互市交流地【束河古镇】（开放式古城，自由游览）束河古镇是茶马古道上保存完好的重要集镇，相比旁边游人喧嚣的丽江古镇，这里更加安静纯粹。溪流沿街流淌，两侧楼阁在阳光下静谧古朴，适合喜欢安静的游客前来。中餐享用“纳西特色餐”，下午将赠送观赏原生态大型实景演出《印象丽江》由中国最具影响力的导演张艺谋携手王潮歌、樊跃共同执导、历时 1 年多时间，经上百次修改完成，以雪山为背景，集天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，在海拔 3100 米的世界上最高的演出场地，让生命的真实与震撼，如此贴近每一个人。游览醉美【蓝月谷】（已含电瓶车、雪山防寒服、氧气）。随后乘车前往大理，大理动车返回昆明，安排接站，入住酒店。交通：大巴/动车 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐 午餐：纳西特色餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** |
| **行程详情** | **昆明-（动车）-西双版纳→野象谷→告庄星光夜市**贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘动车前往美丽的西双版纳，前往游览 AAAA 级景区【野象谷】游览秘境野象谷景区:蝴蝶园、蟒蛇园猴园、百鸟园；穿越热带雨林、观看大象表演，跟萌萌哒非洲野象一起合影吧，感受人与自然和谐共处。接着我们返回市区，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，价格实惠，选择很多。入住特色酒店休息。交通：动车/大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 西双版纳酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **傣族村寨→原始森林→西双版纳-（动车）-昆明**宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往游览【傣家村寨】了解别样的民族风俗，感受傣家热情。午餐后我们乘车前往【原始森林公园景区】（游览时间约 120 分钟）观看动物表演、孔雀放飞、沟谷雨林，让您感受原始森林公园的魅力所在。游毕版纳乘动车返回昆明，安排接站，入住昆明酒店。交通：大巴/动车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早自助 午餐：普通团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D8** |
| **行程详情** | **昆明--温馨的家**早餐后前往【游客集散中心】，由我社工作人员安排在集散中心集合，统一根据返程时间安排送机。在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待您再次来云南！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿：指定甄选携程网好评 4 钻酒店（大理特别安排 1 晚海景酒店海景房，三人间无法安排海景房），不提供自然单间，产生单房差由客人自理；2.门票：行程所列景点首道大门票；3.用餐：7 早 7 正 1 餐包，正餐餐 30 元/人；4.用车：全程旅游空调大巴，5 年以上专业司机驾驶，保证 1 人 1 正座！5.导游：本产品全程分段操作，即接送段、丽江段/泸沽湖段/香格里拉段/版纳段，各段需更换当地地陪导游，各段导游会提前一天晚上 22:00 前跟游客联系。（6 成人以上安排导游，6 成人以下司机兼向导）！6.购物：全程无购物店！7.其他备注：延伸线按照酒店备选住，不保证钻级！特别说明：由于云南旅游实行统一订票 随机分配，所以同组客人动车票有可能分不到相邻的座位/同一车厢，客人如需调整座位，可寻找车厢内的列车员协调。 |
| **费用不包含** | 1.澜沧江快艇 280 元/人、新傣秀 320 元/人、勐巴拉娜西篝火晚会 280 元/人、原始森林电瓶车 60 元/人；2.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；3.游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；4.自由活动期间交通费和餐费；5.全程入住酒店产生的单房差；6.因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；7.儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；用需游客自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，我社可以作出行程调整，尽 力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。 2、行程中的车程时间为不堵车情况下的参考时间,不包含景点的游览时间；我社导游有权在不减少景点 的情况下自行调整景点游览顺序。 3、投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题， 回程后再行投诉，我社将不予受理。如对我社接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我 社协调处理。 4、请不要将贵重物品、现金、急用药品放在托运行李中，以免丢失。旅游过程中，也请妥善保存 |
| **温馨提示** | 请出团前注意当地天气预报，云南地处云贵高原，当地昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，云南日照强， 紫外线强。长时间在户外活动,请戴上太阳帽、太阳镜，涂抹防霜,以保护皮肤。天气变化多端，请携带 雨具。 云南山高坡大，对限速有严格规定。行程地海拔较高，空气含氧量低，故上坡时旅游车速有时仅 20－ 30 迈，还望谅解！ 云南属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗。 云南当地带空调的酒店空调均定时开放，还请见谅！ 出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等。（丽江早 晚温差较大，请带稍厚衣服。建议带毛衣，长袖衫，轻便保暖外套，穿旅游鞋） 当地土特产：珠宝玉石、云南白药、大理石、银饰工艺、云南烤烟、火腿、螺旋藻保健品、普洱茶、菌 类、各种时令水果等。 |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **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 |