**（2025贵桂）【贵桂大玩家纯玩版】双飞8日游（贵进）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1693808148Mt | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 桂林市-贵阳市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-贵阳**根据航班时间乘机前往贵州，后接站入住酒店休息。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **贵阳-都匀/独山**早餐后，乘车约2小时抵达安顺国家AAAAA级风景区【黄果树景区】（含环保车50元/人+景区保险10元/人）。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。游览有水上石林、天然盆景之称的【天星桥上半段】（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。后乘车前往酒店入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 都匀/独山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **都匀/独山-西江/凯里**早餐后，乘车前往国家5A级景区，【荔波小七孔】（含环保车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3小时抵达国家AAAA级风景区【西江千户苗寨】（含环保车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。1、赠送西江旅拍代金券/折扣卡，来一场苗服盛装的旅拍，做一个“下蛊”的苗疆女子。2、体验著名的长桌宴与高山流水敬酒礼。在狭小的长长的宴席上，摆上各色的传统苗族美食，大家拥挤在一起，欢笑交谈，感谢苗族同胞的盛情款待。夜幕降临，袅袅炊烟慢慢的溢出屋顶，与轻纱般的薄雾柔和交织在一起，漫荡在苗寨的上空。每家每户点起了灯火，为人们照亮了归家的路，更是把苗寨装扮得分外迷人，登临观景台，漫山的千家灯火与满天的点点星光融为一体，此时更似天空里的街市。若旺季满房，我们会调整凯里酒店入住交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 西江/凯里 |
| **D4** |
| **行程详情** | **西江/凯里-贵阳**早餐后，乘车约3小时，抵达国家AAAA级【天河潭】(赠送大门票，含环保车30元/人)。被誉为“黔中一绝”的【天河潭】，有贵州山水浓缩盆景的美称，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，洞行山空，空山闻水声，碧潭衍飞瀑，是为水陆溶洞板块，水洞崆灵洞，洞内有石钟乳、石笋、石柱等喀斯特景观，可以乘船游览，值得一试。（行程不含此段，如时间充足，在全团客人签字同意的情况下，可以自行支付游船费用体验。）增送天河潭天然氧吧观景台下午茶，品贵州名品都匀毛尖，配刺梨果冻/鲜花饼/牛肉干/话梅等小吃（部分季节下午茶内容可能略有调整）(不体验不退费)。多元化板块其中的贵阳故事街，是一处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，可以慢曼品尝。还可以到滨水休闲区，观看令人震撼的音乐喷泉，就在旁边的天河潭奥特莱斯是贵阳最大的奥特莱斯主题街区，有众多一线名品优惠促销，也可以顺手捡漏淘一淘好货后约乘车约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》，耗时八年，精心打造，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。多彩贵州风属于赠送表演，因特殊情况观看不了，不做另外退费与赔付。行程结束后乘车前往酒店入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D5** |
| **行程详情** | **贵阳-桂林**早餐后，统一乘车约1小时抵达国家AAAAA级【青岩古镇】是贵州的四大古镇之一，由明代南迁的中央王朝军队而建，数百年来，完好地保存了明代的城市风格。古镇依山就势，城墙用巨石筑于悬崖上，由东、西、南、北四座城门及一座长城构成，古镇内设计精巧、工艺精湛的明清古建筑交错密布，寺庙、楼阁画栋雕梁、飞角重檐相间，镇内佛、道、天主和基督教四教并存，和谐相处，有兴趣的游客，可以细细打卡寻宝。古镇街道的青石院墙是拍照的绝佳背景墙，街边层层片石垒起的院墙，路窄而幽静，沿山势起伏，颇有文艺大片的氛围。游玩后，根据全团返程大交通时间，统一乘车约1小时抵达贵阳送站。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D6** |
| **行程详情** | **桂林-阳朔**早餐后，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。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。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。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。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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D7** |
| **行程详情** | **阳朔-桂林**早餐后，前往网红打卡【天空之境】约30分钟，阳光缓缓铺散开来，平静的水面，将天空拥入怀中，画面如此美丽，仿佛进入了一场梦境。在这里，水天相接，天地同相，空中行云转瞬流入平静的水中，阳朔的“天空之镜”，仿佛坠入人心底的瑰丽世界。游览【遇龙河多人竹筏】（约50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，说不完的妙处前往漓江码头乘【四星级豪华游船】（码头电瓶车15元/人自理）游览“百里画廊”—全景大漓江AAAAA级（船程约4.5小时船上享用：下午茶、自助时令水果、甜品糕点、豪华沙发座椅，高速wifi全船覆盖； 360°全景观光甲板全船智能中央空调）欣赏漓江风光：九马画山、黄布倒影、兴平佳境、浪石烟雨、八仙过江等。【今日温馨小贴士】1、此行程安排游览的四星船返航（阳朔-杨堤 或 兴坪-竹江）由桂林车船公司统一提供，如若此航线四星游船因天气涨水、政府征用码头等特殊情况导致无法开航游览，则调整为游览三星游船正航（磨盘山-阳朔），费用无增减。2、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；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D8** |
| **行程详情** | **桂林-兰州**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【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。有时间的情况下赠送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）后赴桂林市民超市自由闲逛购买当地土特产馈赠亲友！后乘飞机返回兰州、结束愉快的旅途！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 酒店：全程携程四钻酒酒店+ 桂林全程当地准五酒店+西江客栈用车：正规空调旅游车（车型不定，保证一人一座），贵阳段2+1陆地头等舱巴士（12人以内调整仿考斯特，6人内调整为商务车）用餐：含7早7正（餐标贵阳段40元/人，桂林段30元/人、10人一桌，8菜1汤、1餐传统美食牛肉粉20元/人，10人一桌8菜1汤，如人数不足将酌情少菜量；） 导服：当地3年以上持证优秀导游门票：含景点首道大门票。交通：兰州-贵阳 桂林-兰州飞机票经济舱 贵阳-桂林 动车二等座保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议务必购买旅游意外险） 购物：景中店及市民超市不算店（如景区内有旅游商品兜售，不属于旅行社行为） |
| **费用不包含** | 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，青岩古镇环保车20元/人+保险5元/人。四星船码头电瓶车15元/人 以上服务不强制消费，可自由选择。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 我社不提供三人间服务，所以单数只能 退/补 单房差；黄果树瀑布、天星桥、陡坡塘为套票，如放弃任何景点不退任何费用；赠送产品因当地时间及行程原因耽误不能正常观看的，不退任何费用；1.本行程具体游览顺序我社根据实际情况经过客人同意可以调整，游览内容不减少；2.凡不可抗力和第三方原因等非因旅行社原因造成的飞机停飞、航班延误、游览及费用变化，旅行社不承当相关责任，如产生费用，需客人自理。3.敬请各游客认真如实填写意见书，游客投诉以在旅游地填写的意见单（表）为唯一依据。为了保障您的权益，请你务必认真填写；4.旅行社对旅游产品自主定价行为，会因出发地、报名时间、促销力度、等诸多不同相关因素而报名价格不同。敬请各位游客在参团游览时不比较、不计较，保持合理的心理预期，若因参团价格差异产生的投诉，视为无效投诉，恕不处理。 |
| **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 |