**贵州—【纯玩贵州全陪班标准版】—双飞6日游行程单**

贵州—【纯玩贵州全陪班标准版】—双飞6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GZ1694069106HB | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 贵州省-贵阳市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 质朴的自然景观、浓郁的少数民族文化，丰富多彩。舌尖上的贵州带来味蕾的碰撞，当地特色美食：【荔波布瑶庆丰宴】+【西江酸汤鱼火锅】+【黄果树农家瓦罐宴】。贵州冠军线路，经10年精心打造，二十万游客真实体验，好评率达99%。隆重推出单人出行免费拼房的人性化服务，续住拼房自理。可根据个人生活习惯自由选择。赠送200元/人西江定点旅拍代金券，客人凭借代金券，自主选择旅拍。坚决执行真纯玩，违约最高赔付2000元/人。保证入住西江景区（包含西门苗界酒店和千云山房酒店）。全程免押金入住酒店，免查房，一分钟快速退房。 | | | | |
| **产品介绍** | ü 【荔波小七孔】国家级AAAAA风景名胜区，地球之花·山水天堂，极富特色的喀斯特地貌，世界自然遗产地。ü 【西江千户苗寨】中国乃至全世界最大的苗族聚居村寨，民族风情圣地，有“中国苗都”的美誉。ü 【黄果树大瀑布】国家级AAAAA风景名胜区，亚洲第一大瀑布，也是世界上最富盛名的大瀑布之一。 ü 【青岩古镇】国家级AAAAA级景区，中国历史文化名镇，迄今6百余年的山地传奇。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州 → 贵阳**  兰州乘飞机前往贵州的省会爽爽的贵阳，旅行社将安排专车在贵阳龙洞堡机场/贵阳高铁北站/贵阳火车站接站，接您并送您前往酒店。您入住后可自由活动，请注意人身财产安全。请保持手机畅通，如有任何问题请及时致电旅行社工作人员。推荐打卡：东山公园：登高远眺，高峰霞举，峻岭云回。俯视城郭，万家烟火，历历在目。龙里油画大草原：在大草原上，日可观云海、日出、日落；夜可赏星辰、龙里万家灯火。逛二七路美食街：花溪牛肉粉、肠旺面、恋爱豆腐果、铁签烤肉、水果冰粉……重点推荐美食：“老凯俚酸汤鱼“：贵阳市非物质文化遗产，到店报“悦游集散中心可享受9.5折优惠”，贵阳市所有门店通用，可根据入住酒店搜索就近门店，品尝贵州特色美食。交通：飞机到达城市：贵阳 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳商务精品酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **酒店 → 荔波小七孔 → 西江**  早餐后乘车前往【小七孔景区】（游览时间3小时左右)，换乘景区观光车（40元/人，保险10元/人，费用自理）鸳鸯湖游船30元/人，属景区内自愿消费项目）观光游览。景区描述：景区全长7公里，得名于响水河上一座建于清道光年间的小七孔桥，融山、水、洞、湖、瀑为一体，巧夺天工，浑然天成。有悠蓝深邃的卧龙潭，林溪穿插的水上森林，潭瀑交错的六十八级瀑布，飞流狂泻的拉雅瀑布，古风亦存的七孔古桥，一起去探寻地球绿宝石的神奇与瑰丽。之后前往天下第一大苗寨--【西江千户苗寨】（景区4程观光车20元/人，费用自理）交通：汽车景点：荔波小七孔到达城市：西江 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 西江精品客栈 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **西江千户苗寨 → 天河潭→安顺/贵阳**  早餐后游览【西江千户苗寨】（游览时间2小时左右）（景区4程观光车20元/人，费用需自理），游览完毕乘车前往酒店入住。景区描述：西江千户苗寨是一个保存苗族“原始生态”文化完整的地方，由十余个依山而建的自然村寨相连成片，是目前中国乃至全世界最大的苗族聚居村寨。走在村寨，感受浓郁而古朴的悠闲农居生活，观苗寨吊脚楼景观，赏田园风光，逛嘎歌古巷苗族古法造纸、苗族酿酒、苗茶、苗族古歌、苗绣等苗族古老文化传统体验。今日自费推荐：多彩贵州风（观赏时间60分钟，198元/人）：赴一次多彩之旅，寻一段城市记忆，探一部民族秘史。看一场【多彩贵州风】，让你解锁多彩贵州的魅力，感受贵州17个世居民族的独特习俗，苗族的艳、水族的俏、布依族的雅、彝族的火、侗族的奇，带给你不一样的视觉盛宴。龙里水乡·贵秀（观赏时间60分钟，198元/人）：真实的水景、枪战、高空杂技等挑战身体极限的绝技，会让您在惊奇、欢呼、流泪、艳羡等各种情绪宣泄中流连忘返。在声光效果上，《贵秀》采用高科技、大制作、绝技式手段，精心设计制作的声光电效果会让您身临其境，并以大阵容表达艳美、华丽之感，相信您在龙里要能享受到一场震撼、回味无穷的视听盛宴。交通：汽车景点：西江千户苗寨到达城市：安顺/贵阳 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 安顺商务精品酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **酒店 → 黄果树大瀑布 → 贵阳**  早餐后乘车前往安顺国家5A级景区——【黄果树风景名胜区】（游览时间3.5小时左右），需换乘景区观光车（50元/人、景区保险10元/人，费用自理！大瀑布双程扶梯50元/人，费用需自理，自愿消费）游览。景区描述：【黄果树大瀑布】（游览时间2小时左右）大瀑布高77.8米、宽101米，享有“中华第一瀑”之盛誉，可以从上、下、前、后、左、右六个方位观赏，也是世界上有水帘洞自然贯通且能从洞内外听、观、摸的瀑布。【天星桥】（游览时间1小时左右）景区内的石景、树景、水景、洞景相互融合在一起，脚踏在石上，人行在水中，欣赏“风刀水剑刻就”的“万倾盆景”，“根笔藤墨绘帛”的的“千古绝画”。【陡坡塘瀑布】（游览时间30分钟左右）每当洪水到来之前，瀑布都要发出“轰隆、轰隆”的吼声，因此又叫“吼瀑”，同时也是1986年版西游记片尾曲唐僧师徒四人牵马过河经典镜头的取景地。游览完毕乘车前往酒店入住。交通：汽车景点：黄果树大瀑布到达城市：贵阳 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳商务精品酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **酒店 → 青岩古镇**  早餐后乘车前往【青岩古镇】（游览时间1.5小时左右)（含景区首道大门票，古镇内有道观烧香祈福活动，属于景区内自愿参与项目，请根据个人宗教信仰及经济条件谨慎参与）。景区描述：【青岩古镇】是国家AAAAA级旅游区，古镇建于明洪武一年（1378年），以密集的古建筑群、保存完好的古民居和浓厚的历史文化氛围而享誉海内外，这里也是电影《寻枪》的拍摄地。走一走“背街”的青石板路、沾一沾“状元府”的文气、啃一啃古镇的卤猪脚，享受静好时光。可自由品尝古镇内特色小吃，有状元蹄（卤猪脚）、糕粑稀饭、豆腐圆子、玫瑰冰粉、血豆腐、鸡辣果（鸡辣椒）等。交通：汽车到达城市：贵阳 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳商务精品酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **贵阳-兰州**  早餐后，根据航班时间返回温馨的家交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：兰州-贵阳往返经济舱，当地空调旅游车，保证每人一正座。2.住宿：行程所列酒店或同级标准酒店，不提供三人间，如需单人用一间房请自行另补单房差。3.用餐：行程中团队标准用餐（人数不足10人，则菜品数量相应减少），含5早4正餐，30元/人/餐的标准。（当地特色美食，地道黔味体验；行程中备注不含用餐敬请自理，如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）4.门票：含行程所列景点首道大门票，不含景区观光车，具体请参考行程描述。（贵州景点购票为实名制，请提前准备身份证交予导游） 导服：当地中文导游，贴心服务 | | |
| **费用不包含** | 1.不含单房差2.不含景区小交通：黄果树大瀑布观光车50元/人+保险10元/人、小七孔观光车40元/人+保险10元/人、西江4程观光车20元/人=130/人费用需自理。3.不含景区内自费项目：不含黄果树大瀑布扶梯单程30元/人、双程50元/人，小七孔鸳鸯湖游船30元/人，属景区内非必须自费项目，可根据个人需要自愿选择。4.不含儿童价标准：年龄2~14周岁（不含），不占床，只含车费、正餐半餐费和导服，不含景区门票及小交通，产生的其它费用敬请自理。5.保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外险。（请游客或组团门市出团前购买旅游意外险，注：若未购买旅游意外险的游客或组团门市，责任自负，敬请知悉！）6.服务项目未提到的其它一切费用，例如特殊门票等，请自理。7.不含私人费用：.酒店内行李搬运、洗熨、电话、传真、收费电视、烟酒、饮料等私人费用，请自理。旅游费用不包括旅游者因违约、自身过错、自由活动期间自身行为或疾病所引起的人身和财产损失 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 参团须知，请认真阅读：1.机场及高铁由专车师傅负责接，接站师傅会提前8小时以上给你短信或电话联系，手机请保持畅通（火车站接站固定人员小吴18776356173）。当天无导游，客人至酒店前台报自己的名字拿房，等候导游短信或电话通知第二天的出发时间。（7-8月份导游可能要在晚上21:00分左右才通知，请耐心等待）2.12岁以内儿童报价只含正餐半餐费（不含早餐）、车位费，不含门票（包括赠送景点）、不占床位，如产生费用需客人自理。（温馨提示：不占床位的游客，在酒店使用早餐时需另行付费，请直接向餐厅购买）3.建议客人不要于第二天早上才到贵阳参加此行程，如客人坚持要求第二天才至贵阳参加此行程的，必须强调由于晚点或其它原因导致赶不上行程的风险由客人自行承担。并且强调贵州地接社导游只能等到早上07:40分（7-8月份及国庆只等到早上07:00分），如超过时间客人未到导游不再等，并且需收取空位费300-500元/人，或者客人自行赶往与当团汇合继续参加行程。4.贵州酒店标准偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店。5.请成人带好有效的证件（身份证），儿童带好户口簿。6.如遇人力不可抗拒因素或政策性调整导致无法游览的景点（堵车、封路、塌方等），我社有权取消或更换为其它等价景点，赠送景点费用不退，并有权将景点及住宿顺序作相应调整；部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场提供旅游商品出售，这并不属于我社安排范畴，此类投诉恕我社无法受理，敬请留意。7.夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号码备用，注意人身和财物安全。8.请配合导游如实填写当地《游客意见单》，请游客认真、如实填写旅游意见反馈表，作为处理意见和问题的主要参考依据。不填或虚填者归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。9.行程不含的其它当地特色旅游项目及告知内容，如有需求可与当团导游联系，合理安排时间，不给旅游留下遗憾。体验项目当地导游可根据体验的最佳时间进行合理安排。10.贵州地处云贵高原地区，山路较多，请穿轻便、柔软休闲鞋子；贵州素有天无三日晴之说，天气多雨，请自备雨伞；少数民族寄居地，请遵循当地风俗。 |
| **温馨提示** | 1、报团时请预留参团人姓名和联系电话，地接接站工作人员会提前 8小时以上给你短信或电话联系，接站司机或工作人员在站点接站送您到酒店，请在酒店前台报参团时预留名字和用房数量拿房入住；酒店房费只含双人早餐，超出自理（小孩超过 1.2米算成人）。2、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。3、本产品为保证其服务质量，游客如需选择“额外精彩夜间娱乐项目”，必须自愿书面签字，导游方可安排。4、请成人带好有效证件，儿童带好户口本；航班抵达前 24小时以内取消合同的客人需收车位费 220元/人。5、旅游者如需新增购物或参加另行付费的旅游项目，需和地接社协商一致并在当地补签相关自愿合同或证明，敬请广大游客理性消费。6、贵州部分酒店标准相比内地偏低，如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，单房差或加床费用须自理；酒店限 AM12:00时退房，晚航班返程者，建议行李寄存酒店前台，自由活动或自费钟点房休息。7、因报价已提供综合优惠，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均按行程所示退费标准减免或其它优惠退费。8、贵州属于高原山区，景点之间跨度较远、车程时间过长，部分景区中转交通车运力不足可能导致排队等候时间过长；请配合导游或景区工作人员的协调工作；60岁以上行动不便游客（包括孕妇）需填写景区的免责声明。9、请如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在贵州当地由游客自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填，归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请在贵州当地解决，如旅游期间在当地解决不了，应在当地备案。温馨提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30天内有效 |
| **退改规则** | 自合同签订之日起生效，若因为客人自身原因退改行程所产生的损失由客人自己承担 |
| **报名材料** | 成人有效身份证70岁以上老年人需提供健康证明儿童有效户口本 |
| **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 |