**晋遇山西品质6日游行程单**

五台山、云岗石窟、憨山文化景区、非遗文化（广盛源、宝源醋厂）雁门关、乔家大院

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1710472727u0 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 山西省-太原市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 四大5A景区（五台山、云岗石窟、平遥古城、雁门关）；二大夜生活：憨山文化景区夜景、平遥古城夜景；二大网红打卡地：大红灯笼高高挂拍摄地——乔家大院、打卡山西非物质遗产——山西老陈醋；独家安排——山西特色：五台山素斋；二大贴心服务相送——矿泉水每人每天一支、品尝山西特色路点。 |
| **产品介绍** | 云岗石窟：世界文化遗产，中国四大石窟之一；悬空寺：1500年的建筑奇迹，左手绝壁右手深渊；五台山风景区：这里寺院林立黄庙（藏传）、青庙（汉传）共存，是中国佛教四大名山之首；雁门关：以险著称，被誉为“中华第一关”。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州——太原**欢迎您抵达山西首府太原市， 旅行社将安排专车在太原武宿机场/太原南站/太原火车站接站，接您并送您前往酒店，酒店前台报您或同行人的姓名办理入住。入住后可自由活动，今日无导游，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。太原市内特别推荐：钟楼街——太原网红打卡地，每一幢建筑都是一段历史，每一栋楼阁都有一个故事。山西省博物院——荟萃山西文物精华，其中青铜、玉器、雕塑、壁画等尤具特色（每逢周一闭馆）。汾河公园——具有北方园林风格和汾河地 域文化特色的滨水园舌尖上的太原：老太原饭店菜馆：推荐老太原铜火锅、老太原糖醋丸子、百花稍梅。人均消费：80 元，地址：杏花岭区解放路 175 号万达广场三层 3017 号山西会馆：推荐麻油山药、牛肉窝头、雁北苦荞面、会馆皮冻。人均消费：100 元，地址：小店区体育路 71 号山西派：推荐炸茄子、小花卷过油肉、煎灌肠、尖椒番茄栲栳栳、和子饭。人均消费：60 元，地址：小店区体育路德得轩旁温馨提醒：机场——市区 30 公里，约 40 分钟车程太原南站——市区酒店 20 公里，约 30 分钟车程火车前往太原的游客，建议出次日 7:00交通：动车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：太原市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 太原 |
| **D2** |
| **行程详情** | **太原——五台山 240KM 约 3.5 小时**早餐后，约 3.5 小时抵达五台山，参观【五台山风景区】这里寺院林立，黄庙（藏传）、青庙（汉传）共存，是中国佛教四大名山之首。【五爷庙】本名万佛阁，带着一颗虔诚的心朝拜五台山许愿最灵、香火最旺的寺庙，为您的家人与亲友祈福、许愿。【殊像寺】文殊菩萨的祖庭，殿内正中佛台上供奉的文殊骑狮塑像，高近十米，是五台山诸寺中最高大的尊文殊塑像。【广化寺】广华寺历史悠久，是五台山著名的华严道场，在其后殿后至今还保存着一座北宋元丰三年(1080)的一座八角单亭阁式石塔。塔身正面下部刻一方门，门之两侧下方还雕有两位金刚，门之上方为一竖匾，上书“宋故金坛郎十宫德之塔”，字体刚劲有力，似为瘦金体。该塔通身由青石雕成，雕刻华丽细腻，十分典雅精致。后乘车巡游憨山文化旅游景区夜景（注：此点为赠送项目，如当天有特殊原因，可能会取消，恕无费用可退。）晚上的憨山更让人流连忘返。交通：大巴景点：五台山风景区：五爷庙、殊像寺、广化寺购物点：无自费项：无到达城市：砂河 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：午餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 砂河 |
| **D3** |
| **行程详情** | **砂河—浑源 90KM 约 1.5 小时—云冈石窟 80KM 约 1.5 小时—大同**早餐后，约 2 小时抵达浑源游览【悬空寺】（游览时间约 1 小时，登临费自理 100 元/人）这是 1500 年的建筑奇迹，左手绝壁右手深渊，李白有一首诗叫夜宿山寺，诗中写道：危楼高百尺，手可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人。这描写的不就是悬空寺吗，悬空寺乍一看仅用几根木柱支撑了千斤重量，却在此屹立了一千五百多年，实际内里乾坤非常多。午餐后前往【大同广盛原】广盛原的中医传承及企业文化的宣扬，让诞生于四百多年前的企业能够走的更高，更远，让中医在全世界和年轻人中流行起来，成为人们健康生活的一种方式。后约 1.5 小时抵达【云冈石窟】（游览时间约 2 小时）世界文化遗产，中国四大石窟之一，位于山西省大同市城西约 16 公里的武州山南麓，石窟依山开凿，规模恢弘、气势浑，东西绵延约 1 公里，它现存 45 座洞窟，大小佛香 5.1 万余尊，最大的佛像高达 17 米，最小的仅 2 厘米，生动的飞天及佛像造型，让游人在此感受的石窟艺术的魅力。交通：大巴景点：悬空寺、大同广盛原、云冈石窟购物点：无自费项：无到达城市：大同市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：午餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 大同 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大同——雁门关 180KM2.5 小时—— 平遥**早餐后参观【雁门关】（游览时间约 1 小时），长城上的重要关隘，以“险”著称，被誉为“中华第一关”，有“天下九塞，雁门为首”之说。雁门关的围城随山势而建，周长 5 公里多。城墙的南端分别与关城的东西两翼相连，向北则沿着山脊延伸到谷底合围，合围处建有城门。围城以外还筑有 3 道大石墙和 25 道小石墙，起到屏障的作用。关城正北的山岗上有明清驻军的营房旧址，东南有练兵的校场。西门外有关帝庙。东门外有靖边祠，祭祀战国名将李牧，现仅存石台、石狮子、石旗杆和数通明清碑刻。后乘车前往参观“山西省清徐老陈醋酿制技艺博物馆”——【宝源老醋坊】，了解山西陈醋的制作工艺。宝源醋坊参观结束后约 1 小时抵达世界文化遗产地【平遥古城】（自由活动，提示：平遥古城进城没有门票，如果游览古城内的任何小景点则要买通票，否则无法游览古城内小景点. 通票 125 元/人自理）平遥古城是中国境内保存最为完整的一座古代县城，是中国汉民族城市在明清时期的杰出范例，在中国历史的发展中，为人们展示了一幅非同寻常的文化、社会、经济及宗教发展的完整画卷。平遥古城，始建于西周宣王时期，明代洪武三年扩建，距今已有两千七百多年的历史。迄今为止，它还较为完好地保留着明、清时期县城的基本风貌，堪称中国汉民族地区现存最为完整的古城。交通：大巴景点：雁门关、平遥古城购物点：宝源老醋坊自费项：平遥电瓶车 50 元/人，雁门关小交通 10 元/人（必须乘坐）到达城市：平遥县 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：午餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 平遥 |
| **D5** |
| **行程详情** | **平遥——太原返程 100KM 约 1.5 小时**早餐后赴祁县游览祁县民俗博物馆、电影《大红灯笼高高挂》拍摄地——【乔家大院】（游览 1.5 小时），欣赏精美的砖雕艺。乔家大院位于祁县乔家堡村正中，又名“在中堂”，是清代有名的商业金融资本家乔致庸的宅第，成排高挂的红灯笼、高高的砖墙、精美的雕刻、漂亮的斗拱飞檐、深邃的巷落。另外，乔家大院内还有三件宝物：万球、犀牛望月镜、九龙灯也值得一看。约 2 小时返太原，后结束愉快的山西之旅！交通：大巴景点：乔家大院到达城市：太原市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：午餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 太原 |
| **D6** |
| **行程详情** | **太原——兰州**太原乘动车返回兰州，结束愉快行程！交通：动车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、用车：全程正规营运手续空调旅游车（根据人数用车，保证每人一个正座）2、住宿：全程入住舒适型酒店双标间，酒店不提供自然单间、三人间或加床、如产生单房差请客人自补；参考酒店：太原：北方宾馆、维也纳酒店、艺峰酒店等同级酒店砂河：五台山宾馆、宜沅商务酒店、丰泽商务酒店等同级酒店大同：君屿酒店、美与酒店、今日云酒店等同级酒店平遥：永轩号、祥云会馆、裕丰恒等同级客栈温馨提示：南北酒店有差异，普遍比南方低一个档次，请抱着宽容的心态来对待，平遥民俗客栈（炕居多）住宿地为景区内，因疫情原因，会导致景区内部分酒店经营状况变化，我公司会根据实际情况调整同标准酒店； 如给大家带来不便，敬请见谅3、用餐：行程中团队标准用餐（如人数不足 10 人，则菜品数量相应减少），含 4 早 4 正餐， 早餐为酒店赠送（不用不退），正餐标准 25 元/人。（当地团餐，平遥特色餐、、如因特殊原因无法安排则安排为常规团餐。团餐如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）4、景点：包含殊像寺、五爷庙、憨山文化景区。景区大门票及小交通及个人自费项目自理。5、导游：当地持证导游服务，6 人以上安排中文导游全程为您服务；5 人以下（含 5 人）安排导游兼司机负责全行程衔接及接待。6、保险：含旅行社责任险，请自行购买旅游人身意外险。7、购物：土特产店不算完全意义购物店，请购买时注意质量。景区、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任！8、儿童：年龄 2~12 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。备注：景区 1.2 米以下不收门票，如超过 1.2 米以上门票自理，占床与否大人可根据实际情况提前告知；一般 12 周岁以下不超过 1.2 米的按儿童报名，超过 12 周岁身高超过 1.2 米以上的和大人收费一样 |
| **费用不包含** | 1、景交及耳麦必消：景区小交通（必须乘坐）：平遥电瓶车 50 元/人、雁门关小交通 10 元/人全程耳麦讲解器：130 元/人（山西景点大部分为古建形式，为保护景区建设，景区内不允许使用扩音器讲解，景区强制消费，感谢您的配合）2、门票：按照地区以及年龄段现补门票。悬空寺登临费 100 元/人\*\*\*为配合防疫，景区需要预约进入，请配合预约！如因客人原因无法进入景区，我社不承担任何责任！\*\*\*赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！3、保险：不含旅游人身意外保险, 建议您自行购买。4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致游客滞留或变更行程而产生的额外费用由游客自行承担，旅行社仅配合协助安排，增加的食宿费用由旅游者承担（山西现付）。5、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。为方便游客购买伴手礼馈赠亲朋好友，导游会在车上介绍山西特产并代为订购，此为便利服务非强迫性推销，请根据各人实际需要选择付费。6、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。7、如五台山下雪、修路、下雨等不可抗力因素，到大同需绕行高速，增加车费 50 元/人，现付给导游。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 宝源老醋坊 | 山西省清徐老陈醋酿制技艺博物馆”——【宝源老醋坊】，了解山西陈醋的制作工艺。 | 30 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 平遥电瓶车 ，雁门关小交通；以上景区耳麦 | 平遥电瓶车 50 元/人，雁门关小交通 10 元/人（必须乘坐）；全程耳麦讲解器：130 元/人（山西景点大部分为古建形式，为保护景区建设，景区内不允许使用扩音器讲解，景区强制消费，感谢您的配合） |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、意见单：旅程结束时，请认真如实地填写旅行社提供的《游客意见反馈表》，希望通过您的意见单我们更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据！恕不受理客人因虚填意见单而产生的后续争议和投诉，由此而造成的一切损失由客人自负。投诉问题在旅游目的地就地解决，返程后我社将不接受投诉，请谅解，谢谢！2、关于住宿：按 2 人入住 1 间标准间核算，如出现单男单女，请补齐单房差以后享用单人房间；3、自费项目：当地导游在讲解时难免提及涉及到当地文化风俗的体验项目（包含：表演、美食、景点等），游客如需导游安排的，导游需尊重游客的意愿选择，如果同团半数以上的游客愿意参加额外自费项目，不参与的游客需在附近自由活动等候不得自行进入景区。4、关于行程：行程中的时间安排仅供参考，具体时间安排和游览顺序以及住宿可能按实际路况及景区政策稍作调整。请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责；5、关于离团：团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，按照合同总金额的20%赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任。6、关于退费：景区针对各类人群（如老人、军人、残疾人）有不同程度的优惠，因本产品为打包产品，产生优惠及主动放弃未参加的均按照折扣价退费。7、老人报名：超过 65 周岁的需由直系亲属共同签署《参团旅游免责协议书》！超过 70 周岁的需有家人或 |
| **温馨提示** | 1、关于天气：山西为大陆性季风气候，早晚温差较大，空气较为干燥，请提醒来访客人多喝水多食水果。旅游途中多补充水分。2、关于穿着：请出团前了解当地天气情况，注意着装注意当地天气预报，请带足保暖防晒衣物。3、关于民俗：山西是中华文明的发祥地之一，有着深厚的历史文化底蕴，敬请各位游客入乡随俗，遵从各地风俗。4、关于酒店：山西地经济发展落后，同星级宾馆酒店规模设施落后江浙地区（例如三星酒店相当于发达地区 二星），如需额外安排多的被褥，电热毯等，请向酒店工作人员索取。5、关于饮食：山西省主要以面食为主，当地用餐口味偏重，喜辛醋；旅游的团队餐一般是 10 人一桌，每桌8 菜 1 汤。饮食和其他省份有较大差异，可能不合您的口味，请作好心理准备；当地山西饮水碱性较大，请适量食用山西特产老陈醋，不仅可中和水内碱质，还可增强体质，预防感冒，更有美容的奇特疗效。6、关于证件：请携带好身份证或户口簿，客人务必妥善保管好自己的行李及随身物品，若出现遗失，我社将尽义务协助查找，但不承担赔偿责任。 |
| **退改规则** | 提前3天退改 |
| **报名材料** | 预订人员身份证信息 |
| **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              |