**（2025广西）【山海相逢】双飞8 日游（南进）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX17134095459x | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区 |
| **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-南宁**出发地集合，前往南宁；接站后入住酒店，自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南宁-北海-南珠魂-百年老街-流下村**早餐后指定时间乘动车前往北海（车程约 1.5 小时）。游览【南珠魂—广场】 （游览 20-30 分钟左右）是北海的标志性建筑。“南珠魂”雕塑以水池、珠贝、人作素材，表达大海、珍珠、劳动者的主题。“南珠魂”雕塑的底座是一座喷水池，当中竖立着 钢筋水泥制成的三面一体的珍珠贝，珍珠贝壳向三面张开，当中镶嵌着一颗不锈钢制造的“大珍珠”， 水池里有三尊大型青铜雕像，夜幕降临时，在灯光与喷泉的映衬下，显得宏伟瑰丽。游览【百年老街】 （漫步 30 分钟左右）是一条始建于 1821 年的街道，这条 1.44 公里长的老街两旁分布着英法德等国领事馆旧址、德国森宝洋行旧址和天主教堂女修院旧址等许多中西合璧的骑楼式建 筑，主要受 19 世纪末叶英、法、德等国在我市建造的领事馆等西方卷柱式建筑的影响。该建筑墙壁基本 都由灰、黄、黑三种色调构成。每一栋楼的正中，都刻有自家的印记，如“陈荣和”、“潘德祥”之类； 街上亦有天主教堂、药堂、酒肆、茶坊等。你可以从一个个斑驳残缺的招牌或刻印于骑楼之上那逐渐褪 色的字迹中，寻找老街昔日辉煌的痕迹。也可以从沿街的商铺、咖啡厅、小吃店中感受这里如今的热闹。游览【网红流下村】 是一座具有三百多年历史的古村落。在车水马龙、高楼耸立的城市里待久了，眼前这座别具一格的村落显得特别养眼。初到流下村，就被村口一座大石吸引，大石上篆刻着“流下村”三 个大字，顺着进村的小路，你将正式踏上流下村的文艺之旅。除了网红街道与高端民宿，流下村里还保留了具有年代感的原生态老房。在村里，我们仍然能看到历史留下的痕迹，这里是村民们祖祖辈辈在流下村成长的重要记忆。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北海 |
| **D3** |
| **行程详情** | **北海-涠洲岛**早餐后，开启新一天的旅程！游览【天下第一滩—银滩】 （60-90 分钟左右，不含电瓶车 20 元/人）银滩途中欣赏“亚洲最大的 钢塑雕塑”——《潮》等；北海银滩西起侨港镇渔港，东至大冠沙，由西区、东区和海域沙滩区组成，东西绵延约 24 公里，海滩宽度在 30--3000 米之间，陆地面积 12 平方公里，总面积约 38 平方公里。面 积超过大连、烟台、青岛、厦门和北戴河海滨浴场沙滩的总和，而平均坡度仅为 0.05。沙滩均由高品位 的石英砂堆积而成，在阳光的照射下，洁白、细腻的沙滩会泛出银光，故称银滩，北海银滩以其“滩长 平、沙细白、水温净、浪柔软、无鲨鱼”的特点，因此被誉为“天下第一滩”。【南国蓬莱—涠洲岛】 下午乘船前往码头乘船赴中国最大最年轻的“南国蓬莱”火山岛---涠洲岛（慢船航行 150 分钟左右，快船航行 70 分钟左右，船票具体以出票为准。在到达后涠洲岛码头请客人沿通道走出 150 米到大门出口处仔细看清楚先前告知的接站方式），抵达后入住酒店。★备注:涠洲岛属于半开发状态，岛上的综合条件相比市内要差很多，尤其是住宿和用餐，请您不要将 北海市内的标准来与岛上的作比较，敬请谅解。如在当地有台风或暴雨或政府等原因导致不能上涠洲岛， 我社将退还涠洲岛费用，或者在征求您同意的情况下等价更换为其它景点。交通：船 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 涠洲 |
| **D4** |
| **行程详情** | **涠洲环岛游一北海一桂林**早餐后，开启您的环岛之旅！游览【天主教堂】 （约 30 分钟，不含电瓶车 20 元/人）该教堂位于涠洲岛东北部的盛塘村。于清代同治年间，天主教堂由法国巴黎外方传教会在北海地区建造的，历经 20 年才建成。在没有钢筋水泥的时 代，其建筑材料全取自岛上的珊瑚、岩石、石灰拌海石花及竹木建造，一百多年来虽经历了多少风雨的 冲刷，但是它的主体建筑依旧保存的较为完好。它是典型的文艺复兴时期法国哥特式教堂，有着高耸的 罗马式尖塔。与周围低矮的民居相比，教堂显得尤为壮观醒目。教堂内有石造螺旋梯，仅容纳一人盘旋 而上直达二楼；大厅两侧有着尖拱大窗，阳光洒下之时，尤为美丽。游览【海岛之魂—火山口地质公园】（游览时间约 90 分钟，不含电瓶车 20 元/人）又称鳄鱼山公园，是中国最年轻的火山岛，因壮观的火山熔岩而出名。这里的火山岩石千姿百态，各种形状都有，奇 妙极了，让人不得不感叹大自然的鬼斧神工。在火山口可以看到火山喷发后的红褐色火山岩，木质的栈 道依着海岸线蜿蜒而曲折。地质公园绿树茂密、风光旖旎，尤以奇特的海蚀、海积地貌与火山熔岩景观，以及绚丽多彩的活珊瑚，都是上万年前由火山爆发的烧灼而形成，堪称人间天堂、蓬莱宝岛！一边是火山熔岩景观；一边是大海，美不胜收，不得不感叹大自然神奇的馈赠。游览【火山岛主标志广场】 （游览约 10 分钟）是涠洲岛的标志性建筑，它建在涠洲岛西南部距火 山口遗迹约一公里处。主标志碑下，还配套建设有近 5000 平方米的主题广场。涠洲岛主标志广场周围，散落着火山喷发后呈沉积物状的火山岩体，与附近的热带珍稀植物和南湾海港相映成趣，成为岛上一处 既有观赏价值又有科普价值的新景区。游览【南湾运动基地】 多种海上运动娱乐项目潜水、香蕉船、拖伞、帆船、海上蹦蹦床等等项目，可自行选择参加体验（海上所有娱乐项目费用自理）。 游览结束后请客人根据船票时间合理安排前往码头乘船返北海，后根据动车时间前往桂林。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D5** |
| **行程详情** | **古东瀑布—世外桃源—银子岩—西街**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。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。【今日温馨小贴士】1、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；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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D6** |
| **行程详情** | **三星船4小时全景大漓江-多人竹筏-天空之境**早餐后，【车览十里画廊】阳朔醉美线路，人在路上走，如在画中游，说不完的妙处乘坐竹筏游览【遇龙河多人竹筏】（约30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。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。（具体开船时间由桂林旅游股份有限公司统一安排，如开船时间提起或延后敬请谅解,不在另行通知！）乘坐漓江游轮三星船游览百里如画大漓江（AAAAA级景区，游览约4小时），可以欣赏到大漓江——兴坪佳境、黄布倒影、九马画山、浪石烟雨、杨堤飞瀑等五大美景高潮，途中会观赏到阳朔最具特色古镇之一【兴坪古镇】您将欣赏到经典的黄布倒影、二十元人民币背景图，让您沉醉与山水之间。【今日温馨小贴士】1、此行程安排游览的三星船全景大漓江（阳朔-杨堤）由桂林车船公司统一提供。 停车场到漓江码头电瓶车（15元/人，敬请自理）、1.2-1.49m及14岁以下儿童必须提前补交110元/人、儿童三星船半船票、现场购买有满员无法补票或无法同船风险。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D7** |
| **行程详情** | **刘三姐大观园-象鼻山-日月双塔**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。远观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！后入住桂林酒店交通：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，根据航班时间送桂林机场，乘航班返回兰州。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通：桂林旅游空调新车，依据当团人数安排车型，确保一人一正座，北海根据人数指定独立用车；景点：所列景点首道门团队票（不含缆车及景区小交通），遇不可抗力因素无法游览及取消景点，按团队票退用餐：7 早 4 正（ 正餐 8 菜 1 汤，10 人 1 桌，30 标 1餐传统美食牛肉粉10元/人）.因餐饮习惯的地方差异，客人因自身原因选择放弃用餐，费用不退。如人数不足将酌情少菜量；若用餐人数不足 8 人，导游现退餐费；早餐在酒店为赠送，不占床无早餐。若自愿放弃用餐，不退费用。酒店：指定商务酒店标准双人间，桂林全程当地五星住宿，1 晚涠洲岛特色民宿导游：安排优秀导游服务，8 人以下安排司机兼职导游服务全程 0 购物，自费推荐绝无强制，市民超市选购土特产不算购物店。保险：已购买旅行社责仸险，建议游客出发前在当地购买旅游人身意外险小孩：2 岁以上 1.2 米以下小孩，报价含半餐，当地车位，导服；（不包含动车，门票，船票，住宿费，产生自理。超过 6 岁未到 14 岁戒身高超过 1.2 米未到 1.5 米的小孩，需要提前补交上岛费用 200 元/人）；特别注意：每位成人最多陪同 2 名免票儿童 |
| **费用不包含** | 北海银滩电瓶车 20 元/人 天主教堂电瓶车 20 元/人 火山口地质公园电瓶车 20 元/人合计 60 元/人（必须消费） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别注意：因台风天气等原因，涠洲岛轮渡会处于安全考虑停航，届时将无法前往涠洲岛，行程可能会临时调整或原价退还相应费用，敬请谅解！ 海滩上会有礁石和贝壳，请勿赤脚下海以免划伤，海边游玩请注意安全 1）要携带防晒护肤品，注意保护。海蜇期为每年 3、4、9、10、11 月，注意一定不要触碰海蜇。2）涠洲岛全岛丌设游泳区，私自下海游泳者，责任自负；3）石螺口海滩有商业潜水活动以及岛民自发经营的沙滩椅等，非旅游行程中推荐的自费项目，导游不作 推荐，敬请谅解！4）涠洲岛当地条件有限，住宿为当地居民自发经营、无住宿业许可经营证、就飠环境及菜品 质量与北海 市旅游飠厅存在一定的差距，敬请谅解； 5）进入鳄鱼山景区，必须注意安全，在登山、爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中不得嬉闹拥挤，务必循序渐进，提倡互相谦让、彼此照顾，请勿随心所欲的缘岩攀登和在溪石间蹦跳； |
| **温馨提示** | 2-12岁儿童只含往返大交通导游车费半餐 |
| **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。 |