**世界屋脊 兰州、拉萨、林芝品质双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1716374287BP | **出发地** | 兰州市-西宁市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市-林芝地区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【产品亮点】：烤羊【成团方式】：独立操作+一车一导+天天发团。【交 通】：西藏境内全程使用挂旅游牌照的旅游车，【景 点】：布达拉宫、大昭寺、大峡谷、巴松措、苯日神山、鲁朗林海、卡定沟、羊湖、【住 宿】：全程挂三酒店【特色赠送】：一、最高礼仪——洁白哈达接团。二、每天供应矿泉水。三、缓解高原反应红景天每人一份。四、西藏著名景区集体照每人一份。五、西藏特色精美礼品每人一份。六、挂经幡祈福。七、烤羊篝火晚会。八、特色鲁朗石锅鸡。九、牦牛肉汤锅。十、大峡谷特色自助餐 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **乘火车去拉萨**兰州或西宁乘高原列车（出发时间待定）赴拉萨。（注：火车上需配合列车员填写健康表，列车经过格尔木站后全车开始弥漫试供养，为了保证你和他人的安全，禁止在列车任何位置吸烟）。【兰州～拉萨全程 2188 公里，单程约行驶26：27 分】交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**公司专业客服提前联系游客，确定接站准确信息。火车抵拉萨，安排人员在火车站迎接客人，敬献洁白哈达，并送客人至酒店办理入住。（拉萨海拔 3650 米）。行程开始时导游发放缓解高原反应的红景天每人一人一份。\*温馨提示：当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水，勿暴食多休息。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨市——巴松措——林芝市**6:30 宾馆叫醒服务。7:00 在宾馆餐厅用早餐。7:30 出发前往林芝地区。经拉林高速，前往素有“西藏九寨沟“、”小瑞士”美誉之称的巴松错。沿尼洋河一路下行，西藏的江南风光顿时呈现在你面前，舒缓富饶的邦杰塘草原、绿树成荫的尼洋河美景会让你不禁感叹。12：00 在工布江达县用午餐；13：00 出发前往巴松措景区14：00 参观林芝地区唯一的 5A 级景区——【巴松措AAAAA级风景区】（游览时间不少于 90 分钟）。巴松措是藏传佛教宁玛派的圣湖，纯净碧绿的湖水在蓝天白云的映衬之下显得格外的迷人，走过浮桥登上湖心小岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让你陶醉其间。岛上古老的错宗寺是主要的游览内容，它建于公元13世纪，是宁玛派的著名寺院。结束游览后原路返回到巴河镇。15:30 景区门口出发前往林芝市区。17:00 抵达林芝市区。17:30 享用特色晚餐：鲁朗石锅鸡到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝市——雅鲁藏布大峡谷—苯日神山——鲁朗林海—林芝市**6:30 宾馆叫醒服务。由于此行程特殊，只能安排路早（面包、牛奶、榨菜等）。7:00 出发前往雅鲁藏布大峡谷9:00 到达雅鲁藏布大峡谷景区门口。早餐后出发，前往有“世界第一大峡谷”之称的——【雅鲁藏布大峡谷AAAA风景区】（游览时间不少于 150 分钟），大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔 7782 米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。13:00 在雅鲁藏布大峡谷景区用自助餐。午餐后经苯日神山景区途经游览苯日神泉（苯日神泉是来自苯日神山上一股清泉,又名“清眼泉”,有明目功效,被视为神泉。）、千年大桑树（雅鲁藏布大峡谷内的大桑树树龄1600多年，高 7.4 米,径围13 米。古树枝繁叶茂，年年开花，但无果实。当地人称“布欧色薪”意为“雄桑树”，将其视为吉祥物。相传是由松赞干布和文成公主亲手所植。）、尼洋河观光带后出发前往鲁朗林海（游览时间不少于40 分钟），。鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我国面积最大、保持最完好的第三大林区。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔4702米的色季拉山，在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768 米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。后驱车回到西藏林芝行政中心八一镇，晚餐后入住宾馆休息。到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝市——卡定沟——民俗村——拉萨**6:30 宾馆叫醒服务。7:00 在宾馆餐厅用早餐。7:30 出发前往卡丁沟景区。8:00 到达【卡定沟景区】（门票 20 元/人；游览时间不少于60 分钟），卡定沟又名嘎定沟，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。9:00 出发出发前往藏族民俗村。10:30 到达【藏族民俗村】（参观时间不少于 60 分钟）体验原生态藏族家访，感知藏族人民真实生活，响应国家号召，支援当地经济发展，了解手工艺制品的制作过程。12:30 在工布江达县用午餐。沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，观赏雪峰下的原始森林和如茵草场，近处是田野，点缀油菜花田，中有河水，远处是山，山峰上覆盖白雪，四季合一的画面。蓝天白云下，五彩经幡在大地与苍穹之间飘荡摇曳，连地接天，将藏民们虔诚的愿望传达上苍神灵。山口处常年积雪，发育有远古时期冰川活动遗迹。18：00 晚餐烤羊19:00 抵达拉萨入住酒店。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **布达拉宫——大昭寺——八角街**7:00 宾馆叫醒服务。7:30 宾馆餐厅用早餐。8:00 出发前往布达拉宫景区。8:30 到达布达拉宫景区门口。参观世界上最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】（按照布宫规定，宫殿内游览时间不超过 60 分钟），是历代达赖喇嘛的驻地，也是过去西藏政教合一政权的统治中心，它分为红宫和白宫两部分，主题建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所，也是西藏最大的文物博物馆，宫中包藏有大量的珍贵文物和精美壁画，共 13 层约 117 米高。导游“格桑”会根据布宫门票参观时间，合理安排在布宫广场拍摄团队合影照，留下您宝贵的记忆和团友之间友情的见证！12:00 用午餐。13:00 前往大昭寺景区。13:30 到达大昭寺景区门口。参观西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑【大昭寺】（游览时间不少于60分钟），寺内供奉由当年随行文成公主进藏的释迦牟尼十二岁身金塑佛像。游览结束后自行去往八角街手工艺品市场，感受一下西藏的风土人情，观赏民族特色和异域风情的手工制品。17:00 用晚餐。17:30 送回酒店。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨市——羊卓雍措——拉萨**6:30 宾馆叫醒服务。7:00 宾馆餐厅用早餐。7:30 出发前往羊卓雍湖景区。9:30 抵达羊卓雍湖景区门口。【羊卓雍措】（游览时间不少于 60 分钟）海拔 4441 米，700 多平方公里，平均水深30 多米，为杭州西湖的 70 倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，秀美如画的风景让你陶醉。在山口可骑牦牛留影，但一定要与牵牦牛的人讲好价格，以免产生不必要的纠纷。然后驱车前往圣湖湖边，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。18:30 抵达拉萨市区特色而丰盛的牦牛肉汤锅。19:30 入住酒店。\*温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并请注意保暖。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **送站**早餐后拉萨市自由活动，换乘（ 硬卧火车时间待定）火车返西宁市或兰州市，沿途在车厢内观赏青藏高原高旖旎风光。【拉萨-西宁约 1960 公里，约行驶23：00小时】交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** |
| **行程详情** | **抵达兰州**结束愉快的旅程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：兰州/西宁往返拉萨空调硬卧2、用餐标准：早餐为酒店含早，6 早 10 正（其中有四正餐升级为石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊篝火、大峡谷自助餐）正餐 25 元/人/餐，八菜一汤，十人一桌、，以川菜为主，如有忌口者可自备食物。菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类。3、景点标准：实际游览景点（景点首道大门票）如产生优惠，按旅行社折扣退还差价。4、用车标准：当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1 正座及10%空座率。若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不开空调设施。因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客放心。5、酒店标准：全程入住正牌挂三星酒店，特别申明：西藏酒店的设施与内地有较大的差距，所以请勿以内地城市酒店的级别来衡量和评定西藏酒店的级别，敬请理解。酒店不提供自然单间，如出现单人尽量拼住或安排三人间或加床（一般加床为钢丝床）或补房差。6、时间标准：行程中所标注时间，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整。 |
| **费用不包含** | 客人的个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 老年人 70 周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属。未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团。高血压及心脏病患者禁止入藏 |
| **温馨提示** | 无 |
| **退改规则** | 无 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话： 根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【 】月【 】日出发，【 2025】年【 】月【 】日返回，行程共计【 】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。 承诺人（签字）： 年 月 日 法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 无 |
| **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 |