**（2025广西）壮美广西双飞8日游（南宁进出）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1716446130EC | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-南宁市-北海市 |
| **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 》》》南宁**兰州出发前往有"绿城"的美誉的广西自治区首店-南宁；南宁接站后入住酒店。温馨提示：1.工作人员会在头一天晚上 21:00 前以信息形式通知出发时间、请注意查收南宁是一座历叱悠久的文化古城，同时也是一个以壮族为主的多民族和睦相处的现代化城市，壮族是世代居住在本地的土著民族。得 天独厚的自然条件，使得南宁满城皆绿，四季常青，有"绿城"的美誉。晚上您可自行前往让吃货疯狂的美食街 【中山路美食街】，云集南宁各老字号餐馆、饮食店，汇集南宁人最爱吃的老友粉、八珍 粉、粉饺、鸭红、豆浆油条、海鲜烧烤、酸野、甜品等传统美食。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》》》名仕村》》》德天跨国大瀑布**早餐后乘车前往大新县堪圩乡【明仕村】（行程距离约 200 公里，车程约 3 小时，游览时间约 90分钟），抵达明仕村后自由活动，您也自由漫步欣赏明仕村周边田园风光，这里山明水秀，风光俊朗清逸，恍如隔世般的美 好的隐世桃源，素有世外桃源、“隐者之居”的美誉（游览时间不少于 90 分钟）。亦可自费乘坐竹筏泛舟【明仕河】上， 欣赏景区秀丽山光水色，国家邮政局公开发行的一套《祖国边陲风光》特种邮票中，明仕田园风光入选邮 票题材，同时也景区是多部影视剧《花千骨》、《酒是故乡醇》以及浙江卫视综艺节目《我们十七岁》的外景拍摄 地，还可以参观壮族民居博物园。后乘车前往【德天跨国大瀑布】（游览时间约 120 分钟），德天跨国大瀑布风景区，是国家国家 5A 级景区。徒步 进入景区游览亚洲第一大、世界第四大跨国瀑布，瀑布由【中国德天瀑布】和【越南板约瀑布】相连构成，横跨中越两国边境，宽 208 米，落差70米，纵深60米，三级跌落， 雄奇壮阔！瀑布从高峻的石崖上、翠绿的石岩中倾泄 而出，形成三层自然瀑布，遥望似素缟垂天, 近观则白雾升腾、飞珠溅玉，气势磅礴，游览德天景区，还可在国界 碑前留影， 德天寺祈福许愿温馨提示：1、德天瀑布风景区内电瓶车（单程10元/人自理）、竹排（68元/人自理）、跨国秋千、滑道等以及德天、壮寨景区内的集市、商店、工艺作坊等均属于景区配套设施项目，供游客了解当地特色文化之用，非团队旅游安排的自费及购物点，敬请知晓！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 硕龙/下雷 |
| **D3** |
| **行程详情** | **通灵大峡谷》》》巴马**上午乘车前往“美丽的地球伤痕”、神奇绿色生态峡谷——【通灵大峡谷】（行程距离约 45 公里， 车程约 1 小时，游览时间约120 分钟），峡谷内通天彻地， 灵气飘逸，石井之下豁然开朗， 别有洞天：【藏金洞】、【古石垒 营盘】等宋代遗址，绝壁之上的【古崖洞葬】令人仰观奇叹。充满绿色生态的峡谷中， 生长着各种名贵珍稀的奇异植物，如侏罗纪时代植被——桫椤、莲子观音座蕨，神奇的咬人树、耳朵树等，整个峡谷河涧曲回，翠绿如茵。进入峡谷深处，仰望高达 188 米的单级落差大瀑布——【通灵大瀑布】， 从断崖处倾泻而下坠落鸳鸯潭，场面极为壮 观震撼！游览结束 中餐后乘车前往，“世界长寿之乡，中国养生福地”—— 巴马。（行程距离 350 公里行驶时 间 4.5 小时）温馨提醒：1.进入通灵大峡谷景区游览，必须注意安全。在爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中以及经过陡峭、狭窄、潮湿泛滑的 道路时丌得嬉闹拥挤追逐，务必循序渐进，提倡互相谦让、彼此照顾，请勿随心所欲的沿岩攀登和在溪石、台阶间蹦跳，不要在人多 拥挤处逗留；2.通灵景区电瓶车10元/人，此属景区自行经营项目，敬请知晓。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 巴马 |
| **D4** |
| **行程详情** | **巴马》》》北海**上午乘车前往游览国家 4A 级景区， 素有“水上芦笛岩”美誉的【百鸟岩】（游览时间约 60 分钟），舟游水波天 窗之间，黑白轮回、阴阳交替，入梦出梦，如赏皎月由缺变圆，或感一轮轮美景跃动于碧波光影之上，恍若三天三 夜隔世。特别是在漆黑梦乡中噤声，听橹摇水滴，有若琴潭晚奏，赏波光幻影；用心去品味月亮梦、龙宫梦、桃源美梦仿如亲临水上桂林芦笛岩。岩内空气清冽， 负离子含量高达每立方厘米 5 万个，是个举世无双的天然养仓，停舟吸氧吐纳，顿感心旷神怡， 绝佳清肺养气圣地！后前往巴马神奇的“磁疗秘境”【百魔洞】（游览时间约 90 分钟） ，其又名百魔天坑， 它曾被中英地质专家 联合考察队考察后称赞该洞集天下岩洞于一身。天坑内的地磁强度也高于其他地方，在这里你可以感受高地磁效应给您带来的奇妙体验。百魔洞内常年祥雾弥漫，负氧离子浓度高达每平方厘米 7 万个，犹如一个巨大的天然氧吧， 这里是人们疗养身心、放空心灵的最佳处，吐纳百草芳华，吸取天地之精华的洞天福地。后乘车前往广西五星级乡村旅游区——【巴马长寿村】景区（游览时间约 30 分钟），走进巴马长寿文化发祥地——平林村敢烟屯（长寿村） 。“敢烟”是当地方言， 因为周围山上的岩洞里常年冒着白云似的烟雾，常年烟雾撩挠、若隐若现，村庄仿佛 处在云雾中，因此而得名。敢烟绿野田园，村舍依依， 鹤发童颜的百岁寿星健行其间，宛如一片世外桃源。早在公 元 1898 年清朝光绪皇帝曾为敢烟屯的寿星邓诚才御笔钦匾“惟仁者寿”，这牌匾一直由后人保管至今，因此这里是整个巴马长寿文化真正的起源，被誉为巴马长寿村中的“长寿殿堂”。走进长寿村家访， 揭秘健康长寿的秘诀、 深入了解当地的民俗风情、银饰文化...... 。后乘车返回南宁，抵达后转乘动车/大巴前往北海。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **北海》》》涠洲岛**早餐后游览【南珠魂】 （车览）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。前往【北海老街】（游览时间约30 分钟）：老街古老的门洞，陈旧的墙壁，依稀的字号， 卷拱的窗檐，屋顶的雕饰，弯曲凹凸的街面，墙缝隙间养了几十年上百年的青苔，地上被人踩得发亮的青石路，以 及淡淡的大海的咸腥味，老街用自己独特的基调，瞬间直抵人心灵某处最柔软的地方。观中西合璧的老建筑，感受 北海的历史沉淀。老街也是北海出名的美食街，老街上的人气摊位，还上过《舌尖上的中国》。这里的虾饼、生蚝 都非常出名，如果来北海不逛老街， 就等于没来过北海。前往号称天下第一滩的“银滩”（游览时间60-90 分钟左右， 不含电瓶车20元/人自理） 观光银滩途中欣赏“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”。后根据航班时间乘车前往中国最美海岛——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），抵达后安排酒店入住！交通：船 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D6** |
| **行程详情** | **涠洲岛**早餐后游览【天主教堂】 （约30分钟，不含电瓶车20元/人自理） ，法国文艺复兴时期哥特式建筑，始建于清 代同治年间，历经 20 年才建成。当时还没有钢筋水泥，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，仍保存完好天主教堂位于涠洲岛东北部的盛塘村，这座始建于1853 年的天主教堂是法国巴黎外方传教会在北海地区建造的。虽然这座天主教堂的年代久远，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。观【火山岛主标志广场】（游览约 10 分钟），观神秘壮观的海岛之魂— 【火山口地质公园】 （同称鳄鱼山公园）（游览时间约90分钟，不含电瓶车20元/人自理），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妙笔生花。火山口确实很美，岩层一层一层的，像关于火山喷发的科普书 一样， 在说着涠洲岛久远的故事。后前往【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） 。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D7** |
| **行程详情** | **涠洲岛》》》北海》》》南宁**今日全天自由活动，推荐自行游玩。推荐游玩：1、 在涠洲岛可以环岛骑行， 非常浪漫， 环岛公路很适合拍照片， 游很多热带热带植物~酒店附近有很多可以租赁 的电瓶车（费用不包含， 请注意安全）。2、喜欢运动的朋友可以去南湾海洋【海上运动基地】可以帆船，游艇， 潜水，深海垂钓，与大海亲密接触。在这里可以体验一站式的服务和多样的海上娱乐项目，刺激帆船、休闲游艇、魅力涠洲/斜阳环岛游、探索海底海 豚潜水、让人狂飙肾上腺素的拖伞和漂移艇等等。动可当驰骋大海的航海家，欣赏涠洲岛美景，又可如海豚精灵般 畅游，探索海底奥秘； 静可远离城市的喧嚣，出海垂钓，看日出日落，亦或是好友相聚，惬意巡航，都能让您尽兴。 3、【侨港海滩】与银滩仅隔着电白寮港港口相望，虽然沙质略逊于银滩， 但也是欣赏日落的好去处。侨港度假浴 场海滩滩面平缓宽广无礁石， 沙子的颜色略暗，非常细软。侨港度假浴场是适合游泳和海边漫步的好地方，水上项 目不多。这一带的餐馆摊档很多，离侨港风情街也比较近。与海滩直接相连，可以随时享受海滩美景。以上为产品经理推荐，可自行前往。产生费用自理后根据船票时间，司机酒店接团提前前往涠洲西角码头，贵宾自行搭乘轮船返回北海；到达北海后司机无缝衔接，乘坐散客大巴/动车前往南宁，入住酒店，晚上自由活动。交通：船 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D8** |
| **行程详情** | **南宁》》》兰州**早餐后，根据返程航班的时刻， 返回兰州，结束愉快的旅程。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 酒店：指定四星酒店标准间+升级一晚轻奢准五酒店；如出现单男单女由旅行社调整标间内加床或由客人补足房差包房。用车：当地根据人数指定用车；用飠：全程含 7 早 5正餐。（ 正餐 8 菜 1 汤，10 人 1 桌，20 标）、早餐为酒店含早，如果客人因乘早班火车或飞机未用，早餐不吃不退。导服：当地导游讲解服务；门票：景点首道大门票；交通：兰州-南宁 往返机票经济舱含税；儿童：儿童价格只包含机票、当地车位、服务（不包含动车，门票，船票，住宿费。超过 6 岁未到 14岁或身高超过 1.2 米未到 1.5 米的小孩，需要提前补交上岛费用 300 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** | 必消电瓶车：德天跨国大瀑布 10元/人 通灵大峡谷10元/人北海银滩20元/人天主教堂20元/人鳄鱼山景区20元/人合计：80元 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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              |