**山东.大连【遇见海之蓝】双飞7日游行程单**

2024金秋九月遇见海之蓝

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BD1724731294pi | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 辽宁省-大连市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | NO1>>>舒适出行★【管家服务】全程0购物0景交0必销，引领旅游新时尚★【安心出行】五星东航往返，双点（大连进青岛出）进出，不走回头路NO2>>>优选旅居★【精选酒店】全程携程3钻酒店特别升级 1 晚携程 4 钻酒店、 1晚临海海边酒店★【品质保障】此线路基于数万游客反馈精心设计，产品经理反复踩线，超高性价比NO3>>>郑重承诺★【品质承诺】因为用心，坚持做好产品，做好服务，无坑无猫腻，做品质旅行的倡导者★【品质服务】只安排人气热门网红景点，一次看够“岛屿+海洋+仙境”充足游玩，随心拍★【服务理念】专业团队匠心打造，专注客户的体验度和满意度，给您一次涤荡心灵的旅行NO5>>>饕餮美食【海鲜大咖】--享受味觉盛宴【八仙宴】--蓬莱仙境缥缈宴【青岛自助餐】--青岛特有的自助中餐（25-35分钟） |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-大连**今日抵达大连后由接机管家负责接机，并安排各位入住酒店休息。沿着海岸线长长的街道，看潮起潮落，听海风侧耳，心情与浪花相拥；一张船票畅游长山列岛，涂鸦黄海和渤海；何须滤镜，每一张都是天海精修大片！交通：飞机到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D2** |
| **行程详情** | **大连-烟台**乘车前往【旅顺口】车览【旅顺火车站】车游【旅顺军港】、【地标建筑中国首座海上地锚式悬索双层跨海大桥】、【星海湾广场】、【滨海路】参观【渔人码头】位于老虎滩海洋公园的虎滩渔港，港湾内停着各类游船，也有沙滩可以玩耍休憩。岸边分布着各类欧式建筑，其中包含多种特色的餐厅、咖啡馆。整个码头安静、闲适，在这里你可以享受到阳光沙滩，感受渔家风情。【威尼斯水城】独具风情的欧式城堡建筑错落在运河两岸，在水中留下倒影。蜿蜒的水巷，流动的清波，仿佛走进了爱情电影中的场景。这里的一切无不诉说着大连的诗意与浪漫。【俄罗斯风情街】百年俄式建筑整条街有 38 栋原远东白俄罗斯时的建筑，是中国第一条具有俄罗斯十九、二十世纪建筑风格的街道。大连市中心商业广场自由活动，采购各种商品品尝特色美食。特别提醒：晚上根据指定的时间送船前往烟台交通：汽车到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 船上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **烟台**烟台接船早餐后；烟台接船早餐后；游览【八仙渡风景区】 古老的神话传说、神奇的海市奇观、迷人的山海风 光 ，吸引了无数海内外游客来此旅游观光、休闲度假 ，同时也满足了人们拜仙 祈福 ，祈求长生不老的美好愿望。【八仙雕塑景区】传说这里是八仙聚居之地,雕塑栩栩如生，生动刻画八仙传奇,讲述八位神仙在蓬莱的仙山琼阁上惩恶扬善，普渡众生的故事。车赴烟台【月亮湾】烟台月亮湾西与烟台山呼应,北与芝罘岛遥望,东可看崆峒岛,南可见玉岱山,交通便利具有得天独厚的地理位置和景观资源。【蓬莱海水浴场】蓬莱海水浴场地处蓬莱市海滨旅游区中心地段，距离市区不足千米，位置优越，交通便利，海水浴场北濒大海，与长山列岛遥相呼应，西邻蓬莱阁，东毗国家八仙渡海口，南与全国特色文化广场一路之隔，风光秀美，景色迷人。游览【养马岛-秦风崖景区】（游览约40分钟）养马岛又称象岛，相传秦始皇御驾东巡时曾在此养马并把这里御封为“皇宫养马岛”而得名，位于养马岛的后海，这里水域辽阔、礁石丛生。每遇大风天气，惊涛拍岸，堆雪砌玉，煞是壮观。这就是“一岛三滩”中的礁石滩景观。交通：汽车到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 烟台 |
| **D4** |
| **行程详情** | **烟台-威海**【刘公岛景区】素有“东隅屏藩”和“不沉的战舰”之称。位于威海湾口，它面临黄海，背接威海湾，素有“海上桃源”之称。岛上主要景点有刘公岛国家森林公园、刘公岛博览园、刘公岛鲸馆、旗顶山炮台等景点，更有中日甲午战争博物馆，因此，这里是甲午战争纪念地，更是爱国主义教育基地。【威海火炬八街】是一条历史悠久的街道，可以追溯到19世纪末期。当时，威海作为英国殖民地的一部分 为了满足当地居民的生活需求，英国人在这里修建了许多西方风格的建筑。这些建筑在当时被称为“洋房”成为了威海的一道独特风景线。【幸福门公园】【外滩名人雕塑广场】【万福图铜雕】（游览约30分钟）威海海滨中心被誉为“威海之门“海的标志，代表着威海现代化的城市形象。站在幸福门上可以清晰看到刘公岛上的景色以及战争时期留下的遗迹。穿过幸福门地上有一个凸起的圆形锻铜建筑，称为“万福图”，高1.38米，直径13.8米重13吨。排列成五圈的“福”字，寓意“五福临门”、“五福同享”，这里是威海千公里幸福海岸线的起点。祝福人们在这里开启幸福之门，踏上幸福岸线，沐浴在幸福的海洋里！【威海国际海水浴场】是一个天然海水浴场，一年四季分明，冬暖夏凉，属于典型的海洋性气候。浴场东临山东大学威海校区，海岸线全长2800余米，沙滩面积30万平方米，沙质柔细，海水清澈，滩坡平缓是国内最好的海水浴场之一，是旅游度假、避暑疗养的胜地。【地道胶东特产】（约60分钟）琳琅满目的干海货；让你爱不释手，可以精心挑选些赠送亲朋好友。行程结束后入住酒店。交通：汽车到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 威海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **威海-海阳**早餐后开始游览威海 [5D-神游海洋世界】 。主要内容有：1、神游海空 ：国内最大的球形影视屏幕动感影院 ，乘坐华夏一号宇宙飞船到海底、太空去 游览。2、深海探秘 通过透明的拱形长廊，海底隧道创造了一种“人在内、鱼在外”的观赏方式， 270度的观赏视窗让游客仿佛置身于美妙的大海中 ，千余种海洋生物环绕在我们身边 ，让大 家触手可及。3、奇幻海底秀场 飘逸的鱼尾 ，柔美的身姿 ，美人鱼跃入海的怀抱 ，或旋转 ，或上冲 ，或 下潜 ，上演一段精彩绝伦的水下舞蹈盛宴。4、极地之美不管是摇摇摆摆憨态十足的企鹅、还是身体圆滚滚的斑海豹，抑或是有着“海 中金丝雀”之称的美萌的白鲸等等，都带给游客无限的乐趣。5、欢乐海洋剧场 海豚等在驯养师的引导下 ，能够表演 ：唱歌、跳舞、转呼拉圈、高空顶 彩球、“浪漫骑士”、“飞旋舞步”等多个新奇精彩的节目。6、鱼类世界 来自亚马逊河流域的 400多种鱼类品种 ，充分展示着海洋世界造物的神奇。7、 珊瑚海 色彩鲜艳美丽的珊瑚礁是海洋世界不可或缺的元素。在这里展示了来自于热带 的珊瑚物种及珊瑚礁鱼类 ，还原了珊瑚礁自然生态环境。8、缤纷水母 水母是海洋世界的精灵 ，展示有蛋黄水母、太平洋海刺水母、紫海刺水母、黑星 海刺水母、彩色水母、天草水母、海月水母等十余种、千余只水母。交通：汽车到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 海阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海阳-青岛**早餐后赴青岛游览青岛的象征-【栈桥】位于青岛中心城区的南部海滨，是一条440米长的海上长廊，从陆地延伸入海中。栈桥一直以来被视为青岛的象征。栈桥尽头的回澜阁，则是青岛近代历史的见证。【第六海水浴场】毗邻铁路青岛站，又称“栈桥海水浴场”缱绻于六浴的海岸线是青岛最美的地方之一，既有栈桥这样闻名的景点，也有现代风格的高楼大厦。这些风情不一的元素随着大海的弯曲曼妙，丰富着城市的想像，丰盈着城市的格调。该浴场面积较小，可同时容纳上千游客戏水。沙滩的沙子大部分是新换的，沙质细软，尤其适合沙滩嬉戏、挖沙。【天主教堂】外景+【波螺油子马路】教堂始建于1932年，由德国设计师毕娄哈依据哥德式和罗马式风格而设计。天主教堂和波螺油子马路的结合成为岛城婚纱摄影的必选之地，是摄影爱好者的天堂，出大片的场景，拍照技术好可以拍出欧洲街头的感觉。【信号山】位于观象山东南、青岛山西南，海拔98米，面积6.3公顷。信号山是市区较高的一座山，其山额处3幢红色蘑菇楼宛如3支熊熊燃烧的火炬，耸立于青松、绿树丛中，格外醒目。此山原名大石头山，因山上多花岗岩巨石而得名。青岛港建成后，山上建有信旗台，专为轮船及帆船入港时传递信号，故得名"信号山"，它前临大海，背依市区，是观赏前海景区和市区风貌的最佳观景点之一。【八大关】(车览)是青岛市区南部相交错的十几条马路的总称，它们大多取名于我国知名关隘的名称这里环境清幽，还坐落着许多各国风格的别墅，是摄影胜地。【五四广场】位于青岛市区东南部海滨，广场上矗立着象征青岛城市精神的火红色雕塑“五月的风”晚上在灯光映衬下非常好看。夏季来这里可享受海景，遥望海湾对面的灯塔和奥帆中心停满的帆船这里的海上日落也非常美。交通：汽车到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 青岛 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青岛-兰州**根据航班时间送机，回到温馨的家交通：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** | 住宿 全程携程3钻酒店特别升级 1 晚携程 4 钻酒店、和1晚临海海边酒店，若产生单男女由我社调配三人间或加床，游客若要包房则房差自理。产生单人补足房差。门票 行程内景区首道大门票餐饮 全程6早5正，早餐中式围桌，10位一桌，8菜1汤，主食不限量，全程30元/正餐用餐如自动放弃不吃不退。导游 优秀导游服务。保险 旅行社责任险。交通 兰州--大连飞机，青岛--兰州飞机（机票为团队机票，不退不改签；）。 |
| **费用不包含** | 自由活动期间交通费和餐费 全程入住酒店产生的单房差及加床费用因旅游者违约、自身过错、 自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用 儿童报价以外产生的任何费用自理“旅游费用包含”以外的所有费用 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 地道胶东特产 | 琳琅满目的干海货；让你爱不释手，可以精心挑选些赠送亲朋好友 | 60 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 大连 | 帆船出海+潜艇博物馆、巡航模拟 | 60 分钟 | ¥ 290.00 |
| 威海 | 海上嘉年华+深耕牧渔出海捕捞 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.2M以下的儿童团费只含车位,半餐,导服；不含船票/门票，不占床。（不占床的儿童不含早餐超高现补）。儿童船票规定：1.2米岁以下免票1.2米--1.5米（120元/人。为散席，无铺位）1.5米以上同成人，儿童船票可根据身高现补 |
| **温馨提示** | 此产品报价已是综合优惠价格持老年证、残疾证、军官证、导游证、学生证等任何证件均不能另行减免门票费用，请周知！ |
| **退改规则** | 机票为团队机票，不退不改签 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **保险信息** | 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 |