**【重庆】2025重庆壹号双动5日游行程单**

【重庆】2025重庆壹号双动5日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CQ1728457903xN | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 重庆市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 在重庆不可辜负的除了美景,还有美食：苗族长桌宴、土家蒸笼宴、长桌宴、山城江湖菜、重庆本帮菜甄选住宿，住的舒心：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、尽享温泉的舒适与惬意、感受沐浴之乐趣、重庆当地准四星/携程三钻酒店、特别升级一晚温泉酒店/当地准五(或携程四钻酒店)好礼相送超值赠送：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、城上天幕高楼观光塔、富硒养生茶、赠送价值198元/盒富硒养生茶、赠送价值198元/人城上天幕高楼观光塔美·景·预·览 超美景点·只等你来：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、天生三桥、仙女山、白公馆、蚩尤九黎城、乌江画廊、李子坝、解放碑、洪崖洞、磁器口、城上天幕 |
| **产品介绍** | 在重庆不可辜负的除了美景,还有美食：苗族长桌宴、土家蒸笼宴、长桌宴、山城江湖菜、重庆本帮菜甄选住宿，住的舒心：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、尽享温泉的舒适与惬意、感受沐浴之乐趣、重庆当地准四星/携程三钻酒店、特别升级一晚温泉酒店/当地准五(或携程四钻酒店)好礼相送超值赠送：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、城上天幕高楼观光塔、富硒养生茶、赠送价值198元/盒富硒养生茶、赠送价值198元/人城上天幕高楼观光塔美·景·预·览 超美景点·只等你来：看魔幻8D城市·感受山城的魅力、天生三桥、仙女山、白公馆、蚩尤九黎城、乌江画廊、李子坝、解放碑、洪崖洞、磁器口、城上天幕 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1兰州-魅力山城“重庆”全天自理重庆 根据车次时间，从兰州前往美丽的山水之城、富有活力的中国西部魅力之都【重庆】，抵达后安排接机/站，送至酒店后可根据自身情况安排自由活动。【温馨提示】1.今日抵达后接站司机或者工作人员会及时联系您，请每位游客下车后保证手机畅通，等侯司机或者接站；工作人员迎接，不要随便和陌生人交流，不要与陌生人随意走动，请认明并确认身份才上车。2.送至酒店入住后自由活动，无行程安排；在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整。导游将在晚 19 点至 22 点之间短信或电话联系您第二天的来酒店接您的时间以及相关安排，请您保持手机畅通。特别提醒：因景区需要，请各位游客朋友们保存好登机牌，抵达重庆后统一交给导游！D2武隆仙女山-天生三桥景区早中 武隆/彭水享用早餐 —— 酒店早餐，早餐后乘车前往武隆（高速路行驶时间约 3 小时左右） 仙女山 ——国家 AAAAA 级风景区，地处重庆东部武陵山脉，海拔 2033 米，拥有森林 33 万亩。 天然草原 10 万亩，夏季平均气温 22 度。以其江南独具魅力的高山草原，南国罕见的林海雪原，青幽 秀美的丛林碧野景观而誉为&quot;南国第一牧原&quot;和&quot;东方瑞士&quot;，美得辽阔，美得让人窒息。满眼的碧草， 朵朵盛开的野花，蔟拥成一团团，像是铺了华美的地毯，站在 33 万亩森林与 10 万亩草场形成的天然 巨型&quot;氧吧&quot;中，丝丝凉意渗进肌肤，深深吮吸到草原的清新。骑马、射箭、放风筝、卡丁车、越野车、 滑翔伞、滑草……享用午餐 —— 品尝当地特色蒸笼宴。天生三桥景区 —— 国家 AAAAA 级世界地质奇观，以其壮丽而独特的&quot;三硚夹两坑”景观称奇于世。 是世界最大天生桥群和世界第二大天坑群相映生辉，坑与坑之间以桥洞相望，桥与桥之间以坑相连， 规模宏大，气势磅礴，瑰丽壮美。景区以天龙桥、青龙桥、黑龙桥三座气势磅礴的石拱桥称奇于世， 属亚洲最大的天生桥群，包容了山、水、雾、泉、峡、峰、溪、瀑，是张艺谋 06 年电影大片《满城 尽带黄金甲》唯一外景，行走在驿站外的大道上，恍若穿越千年，回到了大唐盛世的荣光。 印象▪武隆 —— 晚上观看大型山水实景演出—【印象▪武隆】艺术和自然于天地之间，100 多位特 色演员现场真人真情献唱，聆听川江号子的荡气回肠，感受纤夫之爱，即使千百年的记忆远了，但现 代文明与传统文化却相融了（演出时间不低于 70 分钟） 温馨提示：若因政策原因不能观看或自身原因放弃观看，无任何退费。游玩结束后入住酒店休息。D3蚩尤九黎城-乌江画廊景区-重庆早中晚南川/彭水/重庆享用早餐 —— 酒店早餐，早餐后乘车前往彭水苗家族自治县（高速路行驶时间约 1 小时左右）蚩尤九黎城 —— 国家 AAAA 级景区，蚩尤九黎城是中国规模⼤的苗族传统建筑群，主要建筑包括 标志 楼、九道 、九黎宫、九黎部落、盘瓠⼤殿、九黎神柱等。九黎神柱是⽬前世界上⾼度最⾼ 、 直径⼤、雕刻⻤神像最多的苗族图腾柱；九黎宫是世界最⾼⼤的吊脚楼建筑体，四合院建筑体，最奇 特的楼中楼阁与楼中殿堂建筑集群；九道 是⽬前世界上建有最多朝 的苗族建筑景观。（景区内有 配套非遗工艺品及首饰销售，不属于旅行社指定购物店，出团前既告知，不作为投诉依据）享用午餐 —— 品尝特色午餐长桌宴。乌江画廊 —— 乌江画廊景区以其独特的自然风光和丰富的文化底蕴吸引着无数游客前来观光旅 游。景区拥有得天独厚的地理位置，处于武陵山腹地，乌江干流穿境而过，形成了独具特色的自然景 观。同时，乌江画廊还是土家族、苗族等少数民族的聚居地，拥有丰富的民族文化和民俗风情。本次 将乘船游览乌江画廊美景。享用晚餐 —— 品尝特色晚餐特色火锅。 游玩结束后入住酒店休息。D4重庆特产超市-磁器口-白公馆-李子坝-洪崖洞-解放碑早重庆 享用早餐 —— 酒店早餐，早餐后前往【重庆特产超市】(参观时间不低于 90 分钟）体验了解重 庆老字号土特产，辟邪吉物朱砂，还有对身体有益的各种山货产品，这里拥有最丰富的土特产体验区， 游客可自由选择产品。(土特产超市属于当地政府拉动利⺠、让更多游客了解本土文化，不属于购物 店，不强制消费) 磁器口古镇 —— 始建于宋真宗咸平年间，是不可多得的传统文化历史街区。走在磁器口古镇的 十几条街巷中，两旁都是明清风格的建筑，脚下都是青石板路，独有“一江两溪三山四街”地貌的旅 游胜地，是重庆古城的缩影和象征，被赞誉为“⼩重庆”。有榨油、抽丝、制糖、捏⾯⼈、川戏等传 统表演项⽬和各种传统⼩吃、茶馆，乐享⼭城⽣活，寻味⼭城美⻝。（景区内有配套非遗工艺品及首 饰销售，不属于旅行社指定购物店，出团前既告知，不作为投诉依据）游客自行在磁器口这边品尝小 吃。白公馆 —— （不含馆内讲解）白公馆原为四川军阀白驹的郊外别墅，抗日爱国将领黄显声，同济 大学校长周均时，爱国人士廖承志，共产党员宋绮云，徐林侠夫妇及幼子&quot;小罗卜头”等借是被囚禁 于此。著名的小说《红岩》便再现了监狱内部残酷恐怖的囚禁生涯，及革命党人矢志不渝 的坚定信念。最多时曾有二百多名&quot;政治犯”被关押于此。白公馆是一处使后人缅怀英烈并为之扼腕叹息的革 命遗迹,去重庆旅游的朋友们绝不可错过！（特别提醒:红色景点每周一为闭馆维护时间段，闭馆期间 如未能游览，请各游客务必知晓，多理解！） 李子坝网红轻轨穿楼 —— 网红必打卡地，一张轻轨照片震惊国外，瞬间刷爆了朋友圈，一会 儿穿梭密林、一会儿从你头顶呼啸而过、一会儿又和江水来个亲密接触、那段是地铁那段又是轻轨谁 又分的清？总之我是轻轨我任性；飞檐走壁样样行。（特别提醒:此景点为观光，不乘坐轻轨。） 洪崖洞 —— 位于重庆直辖市核心商圈解放碑沧白路，长江、嘉陵江两江交汇的滨江地带，坐拥城 市旅游景观、商务休闲景观和城市人文景观于一体。 以具巴渝传统建筑特色的&quot;吊脚楼”风貌为主体， 依山就势，沿江而建，这⽚夜间光辉炫⽬，层叠错落的灯影群楼，被称作是“现实版的千与千寻”， 也是⼭城夜景的代名词。解放碑 —— 重庆地标性建筑，是重庆的城市象征，感受山城绚丽多彩。推荐自愿自费套餐：138 元/人（城上天幕观光塔+南滨路景区夜景+洪崖洞夜景+观来福士夜景+车导 综合服务费，无任何优惠证件退费，客人自愿选择，绝不强制客人消费） 城上天幕观光塔 —— 这座高空之上的观景塔，将为市民游客们带来，刺激又唯美的城市高空观 光体验，让你俯瞰整个重庆的壮丽景色！登上“城上天幕·乐游观光塔”，你将仿佛置身于云端之上，360 度无死角地欣赏到，令人惊叹的重庆江景。 南滨路景区夜景——中国最好看的夜景，“上有天堂，下有苏杭，都不及重庆的灯火辉煌”，站在 南滨路景区长江与嘉陵江两江交汇处，你不仅能看到星罗棋布的高楼夜景，可直面重庆新地标朝天门 码头来福士大厦，大剧院，洪崖洞，还有最抚凡人心的烟火市井味和流光溢彩的夜山城。 洪崖洞夜景——不览夜景，不到重庆。重庆洪崖洞夜景也是重庆的重要旅游名片。 观来福士全景——又名“朝天扬帆”，位于两江汇流的朝天门，由建筑师摩西·萨夫迪设计，总 投资超过 240 亿元，总建筑面积超过 110 万平方米，是重庆地标建筑第一标，身临其境 8D 魔幻之都。游玩结束后入住酒店休息！注意事项：1、不参加自费的贵宾我社安排专车送回酒店。2、不参加自费的贵宾自由活动后需自行打车返回酒 店。3、时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序。D5重庆-兰州早温馨的家 早餐后，根据车次时间返回兰州，结束愉快的重庆之旅！ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ​费用包含内容 交通 ：重庆空调旅游大巴车（保证一人一正座）；（散客接送由小车接送不配导游）餐饮 ：全程含 4 早 3 正餐。 （不占床不含早餐，酒店为自助早餐/或桌早，自愿放弃早餐，费用不退，正餐团队用餐， 10 人一桌，人数减少菜品相应减少，不用不退费用，请知晓），因本产品针对全国散客， 游客来自天南海北，众口难调，不能保证都能尽大众口味，敬请谅解，如未按我社所安排 进行游览，行程中所含餐视为自动放弃，不退不换）； 门票 ：含行程所列景点门票：仙女山、天生三桥、蚩尤九黎城、印象武隆。 游客必须携带二代身份证或户口本；行程门票报价为旅行社优惠套票政策报价，所有景区 门票属于景区和政府补贴政策支持，已是旅行社折扣门票，持老年证、军官证、学生证等 任何优惠证件的人群均不再享受门票优惠，自愿放弃以上项目不退任何费用； 住宿 ：重庆当地 3 晚准四星/携程三钻+1 晚当地准五星/携程四钻酒店（或 1 晚温泉酒店）； 重庆准四/携程三钻参考酒店：古斯托酒店、希漫酒店、麦嘉拾趣酒店、爱陌客酒店、渝 都花园酒店、庆泰金贸酒店、维酒店·凡酒店、Y 酒店、戈登汉德酒店、天新一号酒店或 同级酒店。 武隆准四/携程三钻参考酒店：玖浩别院酒店、橄榄墅酒店、云锦时光酒店、金海酒店、 大自然酒店、橙子酒店、仙逸酒店、凯迪酒店、塞拉维酒店、远山酒店、九州酒店、奕欣 花园、迩之安酒店或同级酒店。 重庆准五/携程四钻参考酒店：统景两江假日酒店、华奕酒店、丽柏酒店、星宇酒店、博 赛酒店、典雅戴斯酒店、岷山丽呈酒店、陶瑞酒店、尚高丽程酒店、奥蓝国际酒店或同级 酒店。 全程双人标间（一人一天一床位，若产生单男单女我社导游会主动协调游客和其他同团游 客拼房，但需征得双方同意，若要包房单房差自理）。来自重庆市城管局的消息，从 2023 年 8 月 1 日起，重庆餐饮业、旅游住宿业不得主动提 供一次性用品。 持证优秀导游服务；接送站不含导游服务。（6 人内安排司机兼职导游，负责协助拿票不 导游 进景区）1.2 米以下儿童只含车位、餐费、导服（如产生门票、住宿、自费娱乐等费用均自理）； 儿童 超过 1.2 米以上儿童按正价收取； |
| **费用不包含** | 费用不包含以上未含自费项目，必须自费套餐 298 元/人：（天生三桥景区中转车+乌江画廊游船船票+车导综合服务费， 全程无任何优惠年龄退费） 报名即认可此协议，游客车上现付导游。 推荐自愿自费套餐：138 元/人（城上天幕观光塔+南滨路景区夜景+洪崖洞夜景+观来福士夜景及车导综合服 务费，无任何优惠证件退费，客人自愿选择，绝不强制客人消费）注：如不参加自愿自费的贵宾可在解放碑自由活动自行返回酒店。1. 不含全程单房差。（如单人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差现付导游）2. 自愿消费项目：仙女山观光小火车 25 元/人，天坑出口电瓶车 15 元/人等（以上自费项目自愿 乘坐，不坐不产生费用）；3. 个人意外保险建议游客自行购买；4. 超重行李的托运费、保管费；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人 消费；自由活动期间的用车服务；提供导游服务的产品在自由活动期间无陪同服务；当地参加 的自费以及“费用包含”中不包含的其它项目；因旅游者隐瞒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；5. 以上所有行程安排如遇交通管制、自然灾害、政府干预等不可抗拒因素，行程不宜安排，而必 须更改行程所产品的其他费用。解释权归旅行社。6. 儿童报价（只含车、餐、导）以外产生的其他费用需游客自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅行社意外伤害险 |
| **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              |