**[华东]繁花扬州●夜游江南水乡同里古镇+扬州瘦西湖纯玩六日游行程单**

[华东]繁花扬州●夜游江南水乡同里古镇+扬州瘦西湖纯玩六日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 15527 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 南京市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 往返交通信息待定 |
| **产品亮点** | —————————【产品特色】—————————产品特色：纯玩不进店，省出的时间可以多游玩一个江南名城【扬州】游览江南二大王牌水乡【同里古镇】+【乌镇东栅】欣赏“湖上园林”【瘦西湖】、私家园林【沧浪亭】、水上园林【退思园】的不同风格拈花湾禅意小镇，抄一抄经书，放下烦恼，净化心灵，体验别样禅意慢生活精心安排：100%真纯玩，无隐形、无套路，全程不进购物店，进店罚2000元全程入住高级酒店（网评3钻酒店），舒适有保障全程餐标30元/人，升级“龙井御茶宴、太湖三白宴“ |
| **产品介绍** | 日期线路早餐中餐晚餐入住城市D1兰州乘飞机赴南京×××南京D2南京·夫子庙·中山陵—扬州√××扬州D3扬州·瘦西湖—无锡·拈花湾&抄经—苏州·同里古镇√√×苏州D4苏州·沧浪亭·船游古运河—桐乡·乌镇—杭州·宋城表演√√√杭州D5杭州·漫步西湖·河坊街—上海·上海夜景√√×上海D6上海·南京路·外滩—送站√   |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州--南京**兰州乘飞机赴南京，航班信息待定。抵达南京入住酒店 接站温馨提示：1、因散客拼团，每批游客的火车/航班抵达时间不同，抵达后需要等候，请提前同游客做好解释工作，等待时间不超过2小时（如不愿等待的，我们可以提供有偿的接站服务：250元/趟-小轿车）；2、散客拼团，接站可能是司机，可能是导游，请客人配合导游安排；3、接送站为增值服务，不用不退；提住和延住不提供免费接送站服务，请自行前往；4、08：00-23：00提供免费接站服务，23：00之后落地需自行前往酒店或有偿接站服务；5、免费接站站点仅限：上海浦东机场、上海虹桥机场、上海虹桥高铁站、上海火车站、上海南站；南京禄口机场、南京高铁南站、南京站。其他地点暂不提供免费接站服务，敬请自行前往。交通：飞机、大巴车到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南京 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南京—扬州**早自由活动，等待导游通知。集合后游集南京六朝文化和民俗市肆文化于一身的【秦淮河风光带-夫子庙商业街】(游览时间约60分钟)：秦淮河风光带，文德桥，乌衣巷，神州第一大照壁，感受“十里秦淮千年流淌，六朝胜地今更辉煌”，自费品尝南京小吃；后游览我国伟大的先行者孙中山先生的长眠之处,国家级AAAAA级景区【中山陵】（游览参观时间约90分钟）：灵柩于1929年6月1日奉安于此。 中山陵主要建筑排列在一条中轴线上，体现了中国传统建筑的风格。陵墓坐北朝南，墓地全局呈“警钟”形图案 ，其中祭堂为仿宫殿式的建筑，建有三道拱门，门楣上刻有“民族，民权，民生”横额。祭堂内放置孙中山先生大理石坐像，壁上刻有孙中山先生手书《建国大纲》全文。(如遇中山陵周一闭馆，只能游览景区前半段，请谅解）。车赴扬州（车程约2.5小时），入住酒店；中山陵实行实名制提前预约，由于散客拼团无法提前出计划和名单，如未预约成功，则安排游览雨花台或其他景区，请谅解。【扬州参考酒店】：扬州宜必思万达店、怡莱扬子江中路店、麦哈顿假日酒店、扬州锦江之星仪征店、仪征汉庭万达店同级别酒店；交通：大巴车景点：秦淮风光带•夫子庙、中山陵到达城市：扬州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 扬州 |
| **D3** |
| **行程详情** | **扬州—无锡—苏州**早餐后游览著名的湖上园林-扬州【瘦西湖】（游玩时间约120分钟）：瘦西湖以“瘦”为特征，湖面时宽时窄，两岸林木扶疏，园林建筑古朴多姿；园区内桥很多，各有姿态，串以长堤春柳、小金山、五亭桥、白塔、二十四桥、石壁流淙等两岸景点，俨然一幅天然秀美的国画长卷。赴无锡，享用中餐；游览【拈花湾禅意小镇】（游玩时间约90分钟）：位于山环水抱的太湖之滨，总体以“禅”为主题元素，连接了灵山文化景区整体的佛教文化与旅行度假双重命题，走进拈花湾，会发现在整体布局、假山水泉、亭台楼阁、一草一木都充满了宁静的禅意美学，给人带来自然的宁静和平和；活动体验：放下烦恼，抄一抄经书，佛经诗词，笔起笔落，享受这一刻的法喜安然，为自己增添福慧（赠送项目，不用不退）；车赴苏州（车程约2小时），后游江南六大古镇之一【同里古镇+退思园】（游览时间约90分钟），始建于宋代，至今已有1000多年历史。水多桥多，明清建筑多，名人雅士多，看似古色古香，却又与现代相结合。古镇中有大型的江南园林—【退思园】，看惯了现代都市的繁华，不妨在此品茗、聊天、听曲、走三桥、坐游船，享受慢节奏小桥流水人家的同里；【苏州参考酒店】：苏州汉斯珀丽酒店、辉展阁酒店、维又纳酒店、天涯海阁酒店、如家商旅甪直店、京门精品甪直店或同级别酒店；交通：大巴车景点：瘦西湖—拈花湾小镇—同里古镇到达城市：苏州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 苏州 |
| **D4** |
| **行程详情** | **苏州—桐乡—杭州**早餐后游览“苏州四大名园之一”【沧浪亭】（游玩时间约60分钟）：是苏州最古老的园林，原为五代时期吴越广陵王的池馆，依水而建，园中各式各样的花窗样式和竹子是最大的看点，花窗起到借景的作用，扩大了景色的纵深感；布局和苏州其他园林最大的不同在于它的透，园内假山与园外池水于一体，竹木清幽，古意盎然，自然和谐，堪称构思巧妙。欣赏船游【苏州古运河+评弹】】（游览时间约 90 分钟）：沿途欣赏盘门、胥门、金门、闾门等10座苏州古城门和风格不一的桥梁，许多桥洞下还配有精美的浮雕，船上还配有评弹演出，沿途讲解，在观光的同时领略苏州的历史典故，感受苏州古城的深厚文化内涵。车赴桐乡（车程约90分钟），游中国最后的枕水人家【乌镇东栅】（游览时间约90分钟）：其返璞归真之美早已世人皆知，这里还是电视剧《似水年华》的拍摄地，游览茅盾故居、三白酒作坊、蓝印花布作坊、江南百床馆等。枕河而居的江南小镇，如梦似画的梦里水乡在长长的石板路上闲庭漫步，累了就坐在桥头小憩，看桥下悠悠而过的乌蓬船，这样的单纯和美好，一如这个小镇，清秀而且亲切。车赴杭州（车程约2小时），游览中国最大的宋文化主题景区-【宋城景区+宋城千古情表演】（（游玩时间约 120 分钟）：古越先民劳作生息的动人场景、南宋王朝的繁华如烟、岳飞抗金的英雄悲情、感人至深的白蛇与许仙、催人泪下的祝传说、在这里您不仅可以充分感受宋代古都昔日的繁华景象，也可以欣赏到用世界最前的手法演绎出来的一段最古老的文化记忆。【杭州参考酒店】：杭州凤凰雅安酒店、和颐至格西溪店、汉庭空港店、鑫隆大酒店、索艺酒店、君文大酒店、四季广场酒店同级别酒店；交通：大巴车景点：苏州·沧浪亭·推荐船游古运河—桐乡·乌镇—杭州·推荐宋城表演自费项：苏州古运河、宋城千古情到达城市：杭州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **杭州--上海**早餐后游览【西湖风景区】(游览时间约90分钟，乘船环湖游西湖，深度赏西湖之美，游船为景交，费用55元/人自理，儿童同成人价格，包含环湖游船以及导游讲解)，景区是一处以秀丽清雅的湖光山色与璀璨丰蕴的文物古迹和文化艺术交融一体的国家级风景名胜区，漫步苏堤，游览花港观鱼，远眺雷峰夕照，三潭印月，苏堤春晓，西湖十景等。后赴【河坊街】（自由活动）：这里曾是南宋王朝的文化中心和经济中心，汇集了许多老字号和本地小吃；在逛街时遇到定胜糕、酥油饼、龙须糖等当地小食，不妨尝尝。还有杭州的百年老店，如王星记扇子、张小泉剪刀等，不妨买上一件留着纪念。温馨提示：涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，自理单趟2元/人，往返4元/人，如需包车200-400元/趟，限乘50人，具体当天以现场安排为准，敬请谅解！车赴上海（车程约3.5小时），欣赏大上海璀璨之夜（游玩时间约 120 分钟）：登上海金贸大厦88层观光厅俯瞰大上海夜景、乘坐豪华游轮欣赏浦江两岸华丽的美景。【上海参考酒店】：尚庭国际、云舒野生动物园店、和颐秀浦路店、锦江品尚野生动物园、海宸假日酒店、途客中国或同级别酒店；交通：大巴车景点：杭州 ·漫步西湖 ·河坊街—上海 ·城隍庙 ·推荐上海夜景自费项：浦江游船+ 金茂大厦到达城市：上海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **上海--兰州**早餐后游【外滩风光带】百年上海滩的标志和象征，万国建筑博览群、黄埔江风光；【南京路步行街】自由活动，老上海十里洋场，中华五星商业街，数以千计的大中小型商场，汇集了中国最全和最时尚的商品，自由观光购物（约2小时）根据时间送站。乘飞机赴兰州，航班信息待定。 送站温馨提示：1、散客拼团，我们仅提供二次免费送站服务，客人可能会出现2-3个小时的候车或候机时间，请客人理解并配合。第一趟：早上酒店集合送站（您的车次早于12：00我们将在宾馆直接安排车送站，南京路自动放弃，无费用可退）。第二趟：12：00上海外滩停车场集合，统一送站。2、免费送站地点仅限为：火车站和机场，其他地点暂不提供服务！3、因上海为国际化大都市，交通情况不稳定，正常安排提前3-4小时左右送站；4、送站不一定是导游，需客人自行办理登机牌。交通：大巴车、飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 门票 行程中所列景点首道门票；住宿 全程入住高级酒店（网评3钻酒店）；单房差 报价是按照2人入住1间房计算，如您产生单房差，我们将尽量安排您与其他客人拼房入住。如团中未有同性游客拼住，还是会产生单房差费用。如您要求享受单房，请选择补交单人房差。用餐 5早4正，酒店自助早餐，不用不退，正餐餐标30元/人。交通 跟团期间的用车费用，按照实际参团人数安排交通车辆，座位次序为随机分配，不分先后，保证1人1正座，自由活动期间不包含用车。导游 当地中文导游服务，（接驳期间或自由活动期间不含导游服务）。儿童 1.2米（不含）以下儿童，含免费早餐，半价正餐，含导游服务费，含车位费。 |
| **费用不包含** | 门票 自费项目以及景区内的小景点或交通车等额外费用。景区小交通：杭州西湖游船55元/人自费项目：1、杭州宋城表演320元/人，2、苏州古运河游船150元/人（含门票、导服、车费），3、上海夜景320元/人（含门票、导服、车费）住宿 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费需要自理。单房差 不包含单房差费用，如单成人出游，要求享受单房，请选择补交单人房差。儿童 1.2米（不含）以下儿童，不占床，不含门票。用餐 行程中包含的餐以外的餐食，需要自理。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的 行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素确实无法执行原行程计划，对于因此而造成的费用变更，我社实行多退少补，敬请配合；出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。团队行程中， 非自由活动期间， 未经领队/导游同意， 旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后， 应签署离团责任书， 并应确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃， 已实际产生损失的行程， 不退任何费用。 |
| **报名材料** | 每人实名制 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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              |