**西双版纳康养旅居15日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1729838460Uv | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 云南省-西双版纳傣族自治州 |
| **行程天数** | 15 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州---昆明**昆明接团，欢迎来到美丽的春城---昆明 ，抵达后入住酒店休息或乘动车前往西双版纳。温馨提示 ：当天行程车程较长 ，请自备零食或火车餐 ，适量饮水 ，工作人员将在出行前一天 16 ：00 前联系您 ，请注意查收短信或接听电话 ，祝您旅途愉快 ！参考火车车次Z374（或K988）交通：火车到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明--西双版纳**早餐后昆明乘动车前往【西双版纳】 路程约 870 公里 ，大约行车 11 小时13 分。作为云 南省最南端的城市 ，总面积 19124.5 平方公里 ，东北与西北与普洱市接壤 ，东南与老挝相 连 ，西南与缅甸接壤 ， 国境线长 966.3 公里 ，是我国拥有独特热带季风气候的两个地区之 一 ，年平均气温 21.9 度。西双版纳是中国热带生态系统保存最完整的地区之一 ，被誉为“植 物五国”、“动物王国”和“生物基因库 ” ，这里拥有丰富的旅游资源 ，是中国最早开发 旅游业的民族地区之一 ，更是“候鸟过冬”的首选目的地之一。欢迎晚宴后 ，入住基地休息。小贴士 ：1、热带地区比较潮湿 ，请各拉带夏季服装 ，热带地区室内及车上冷气较足, 请备一件挡风外套以便室内外温差较大引起不适 ， 中午紫外线强 ，做好防晒。2、随处可见的植物 ， 民族特色的建筑风格 ， 自带电影感 ，拍照非常出片到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **西双版纳**早餐后可在康养基地熟悉环境 ，前往周边广场享受热带阳光 ，空气清新、景色秀丽。下午于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 ，度过愉快的一天到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园, 下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！结束一天的欢乐 ，入住酒店休息。小贴士 ：1、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练 指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！结束一天的欢乐 ，入住酒店 休息。【今日赠送景点介绍】线路一 ：南糯山（哈尼族文化）——花卉园——南药园线路二 ：傣族村寨（傣族文化）——花卉园——南药园哈尼文化园——南糯山哈尼文化园位于距离西双版纳洲府景洪城向勐海县城 23 公里的南糯山。在西双版纳 ，除了傣族之外 ，哈尼族是人数最多的民族。哈尼族与彝族、拉祜族等同源于古代羌族 ，主要从事农业 ，善于种茶 ，在南糯山可以亲身体验茶农采茶的愉悦 ，感受茶山的美好 ，真正意义上远离城市的喧嚣。傣族古村寨到傣乡做客 ， 了解民族生活习俗 ，体验民族文化 ，村寨为典型的民族村寨, 房屋建筑很有特色 ，处处郁郁葱葱 ，一片热带的风光和异国情调。西双版纳热带花卉园热带花卉园位睦景洪市区 ， 占地 120 公顷 ，花卉园收集保存有热带特种经济林林、热带花卉、热带水果等热作种质资源近 1000 种 ，是集科研、科普、旅游观光为一体的主题植物园。在这里你不仅可以与奇花异树亲密接触 ，认识神奇的热带植物世界 ，见识热带水果大观园 ，更能尽情领略绮丽的热带作物微观世界, 体现人与自然和诣相处的魅力南药园西双版纳南药园是国家级旅游景区 ，地处云南省西双版纳州首府景洪市中心, 始建于1959 年 ，以弘扬和传承传统医药文化为主题 ，结合园林景观 ，植物分类 ，旅游观光等要素 ，精心规划 ，巧妙布局 ，并根据南方植物的习性、功效等特点划分成 12 块个性园区 ，集成了令人赏心悦目的植物大观园 ，被誉为《本草纲目》的活画卷 ！（注意 ：赠送的一日游包含 3 个景点+导游服务费+车费 ，不含外出餐食和景区小交通 ，此为赠送项目 ，不去不退 ！具体行程景点及日期以当地地接接待为准 ，不接受指定线路）小贴士 ：1、一日游期间 ，保持手机畅通 ；2、期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！【今日赠送景点介绍】【星光夜市+澜沧江】晚饭后 ，漫步在江边栈道 ，观赏亚洲最大的音乐喷泉之一的西双版纳音乐喷泉 ，先进的技术让灯光水波随着音乐跳跃出各种美妙的形状和图案 ，不仅如此, 喷泉周围还有美丽的景观和独特的文化氛围。【星光夜市】版纳最大的夜市 ，并有着首个东南亚风情水上市场 ，以东南亚“老挝、泰国、柬埔寨、越南、缅甸、 中国（西双版纳）”六个国家/地区最具有浓郁文化代表性的典为核心 ，全面展示六国独特的文化魅力和民族风情小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车。到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！【今日赠送景点介绍】【总佛寺】这是一座具有浓厚傣族文化特色的佛教寺庙 ，是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上恢复重建的。据记载 ，“景飘佛寺”始建安于明代 ，是为纪念病故的王妃而修建 ，也是南佛传佛教象征十二版纳的标志性建筑之一。【波鲁斯白塔】不同于一般的寺庙 ，一改以往红墙绿瓦的形象 ，通体都是白色 ，远观犹如一颗洁白的珍珠 ，象征无尽的圣洁威严 ， 同时它也是结合了傣族传统建筑风格与东南亚风情的南传教佛教寺庙 ，整体风格充满了浓郁的异域色彩。拍照相当出片 。 小贴士 ：1、进入寺庙请穿着长裤 ，遵守寺院的礼仪 ；到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！小贴士 ：1、版纳距离老挝 134 公里 ，您可以提前备好护照 ，联系管家 ，来一场说走就走的出境旅行。2、 目前老挝对中国免签 ， 出入境方便 ，尤其是琅勃拉邦 ，堪称为度假胜地, 景色不输泰国。到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞傣族舞蹈专业老师教授葫芦丝技艺。学习养生操 ，养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈专业老师教授葫芦丝技艺学习养生操, 养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法.专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈专业老师教授葫芦丝技艺学习养生操 ，养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车。到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园, 下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈。专业老师教授葫芦丝技艺学习养生操 ，养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！“活力无限·版纳新花样”文艺大赛体育运动类比赛 ：包含乒乓球、台球、羽毛球、麻将比赛规则 ：抽签分组两两 PK ，决出一、二、三名。奖品 ：第一名 ：葫芦丝一个第二名 ：傣族服装一套第三名 ：西双版纳特产包一份小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D13** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈 ，专业老师教授葫芦丝技艺 ，学习养生操 ，养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！“活力无限·版纳新花样”文艺大赛舞蹈歌唱类比赛 ：包含傣族舞、孔雀舞、葫芦丝、养生操等比赛规则：抽签分组两两 PK， 由现场观众投票选出一、二、三名。奖品 ：第一名 ：葫芦丝一个第二名 ：傣族服装一套第三名 ：西双版纳特产包一份小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D14** |
| **行程详情** | **西双版纳**睡到自然醒 ，享用早餐后 ，可自行在酒店广场晨练 ，早餐后散步于街心公园 ，下午于基地于基地打麻将 ，棋牌、乒乓球、台球、羽毛球、画画、练习书法专业教练指导练习孔雀舞、傣族舞蹈 ，专业老师教授葫芦丝技艺学习养生操 ，养生课等 在这里拥抱自然 ，享受生活吧 ！“活力无限·版纳新花样”文艺大赛书画类比赛 ：包含绘画、写大字等比赛规则 ：抽签分组两两 PK ， 由现场观众投票选出一、二、三名。奖品 ：第一名 ：葫芦丝一个第二名 ：傣族服装一套第三名 ：西双版纳特产包一份收拾行装 ，分享晚会小贴士 ：1、 自由活动期间最好不要一个人单独行动 ，保持手机畅通 ；2、 自由活动期间请注意安全 ，保管好自己的贵重物品 ；3、 自由活动期间不含导游和用车到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D15** |
| **行程详情** | **西双版纳--昆明----兰州**享用早餐后 ，版纳乘动车返回昆明， 昆明返回温暖的家。（或版纳直飞家乡） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：兰州--昆明硬卧、昆明--西双版纳动车 ，接站2、住宿：西双版纳康养基地13晚准三住宿3、餐：早餐及23个正餐4、赠送：西双版纳总佛寺一日游星光夜市、 澜沧江一日游西双版纳曼丢村一日游 |
| **费用不包含** | 1、 保险及管家服务、物业费等共300元，一次性收取。2、 不含西双版纳---兰州大交通 ，可代订，费用800元/人。3、 单房差900/人。4、 所有个人消费。5、 行程内所列酒店保险 ，管家费 ，景区内小交通。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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 |