**海南双飞6日游 全陪班（臻想趣三亚）海口进出 五钻版行程单**

纯玩·浪漫海景，面海而居的旅行

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 20250104 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 海口市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 海口进出6天航班：桂林航空兰州-海口去程：GT1066【13.05起飞-17.55落地】海口-兰州回程：GT1065【07.10起飞-12.05落地】 |
| **产品亮点** | 行程特色：0自费0购精品游，纯净旅行；热门景区一网打尽，铭记最美时光；饱览迷人风光，深度感受海南的热情与美丽；精选酒店：海口入住2晚舒适型酒店，三亚入住携程5钻-高级海景房；优选景区：蜈支洲岛5A丨南山寺5A丨呀诺达5A（含观光车）丨天涯海角5A丨三亚火车头万人海鲜广场丨玫瑰谷丨直升机体验丨大游艇出海丨三亚千古情演出+景区丨石梅湾丨九里书屋丨文笔峰；精致餐食：品尝与众不同的海南特色美食，赠火车头万人海鲜广场爆款海鲜餐、文昌鸡宴、南山素面/素斋；贴心赠送：全程品牌矿泉水、旅行社责任险（保额20万元/人）；品质保障：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务；接待承诺：①不更换景点、不压缩游览时间；②8人以下团由经验丰富的自由行司机兼导游服务。 |
| **产品介绍** | 行程特色：0自费0购精品游，纯净旅行；热门景区一网打尽，铭记最美时光；饱览迷人风光，深度感受海南的热情与美丽；精选酒店：口入住2晚舒适型酒店，三亚入住携程5钻-高级海景房；优选景区：蜈支洲岛5A丨南山寺5A丨呀诺达5A（含观光车）丨天涯海角5A丨三亚火车头万人海鲜广场丨玫瑰谷丨直升机体验丨大游艇出海丨三亚千古情演出+景区丨石梅湾丨九里书屋丨文笔峰；精致餐食：品尝与众不同的海南特色美食，赠火车头万人海鲜广场爆款海鲜餐、文昌鸡宴、南山素面/素斋；贴心赠送：全程品牌矿泉水、旅行社责任险（保额20万元/人）；品质保障：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务；接待承诺：①不更换景点、不压缩游览时间；②8人以下团由经验丰富的自由行司机兼导游服务。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-海口**◎ 乘机赴国际旅游岛，在感受椰风海韵的同时由专业接机人员接机前往酒店，办理入住酒店。交通：兰州-海口飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **三亚**◎ 酒店享用早餐；◎ 前往【蜈支洲岛嗨玩/180分钟/含往返乘船时间】冯小刚贺岁喜剧《私人订制》外景拍摄地，被称为“中国的马尔代夫”，这里沙滩、阳光、碧水、绿树构成一幅美丽的滨海风光，其海岸线蜿蜒绵长，零污染的海水清澈见底，能见度达27米！在这里您可以体验与大海同步呼吸，感受私人定制的看海时间，亦可自费参加岛上丰富的海上娱乐活动（海上项目自理）；◎ 前往【三亚千古情/90分钟】（含表演）掩映在茂密的原始森林和鲜花丛中，有南海女神广场、图腾大道、崖州古街、爱情谷、清明上河图、鬼域惊魂等数十个主题区，欣赏世界三大名秀之一《宋城千古情》姊妹篇《三亚千古情》大型歌舞表演，海南省获得“五个一工程”奖的旅游演艺作品，演绎了三亚的历史和文化传奇，感受“给我一天，还您千年”的穿越之旅，享受一场极度震撼的视听盛宴；◎ 晚上前往三亚现最大的海鲜广场、人气爆表的网红饭点【三亚火车头万人海鲜广场】，当地人疯狂推荐的吃海鲜天花板，各路大牌明星爱豆争相打卡N刷，实现海鲜自由的不二之选。特邀享用我们为您精心准备的爆款海鲜餐，海鲜现捞现做，绝对鲜活味美，特色地道的烹饪方式让您解锁味蕾新体验，一品舌尖上的海南；◎ 行程结束后自由活动，感受让您意犹未尽的魅力海南。交通：大巴车景点：【蜈支洲岛/300分钟/含乘船时间】【三亚千古情/90分钟】（含表演）【三亚火车头万人海鲜广场】到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：指定餐食  |
| **住宿** | 三亚指定酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **三亚一地**◎ 酒店享用早餐；◎ 游览以“玫瑰之约·浪漫三亚”为主题的亚洲规模最大的【亚龙湾国际玫瑰谷/90分钟】感受“美丽·浪漫·爱”，徜徉于景区中，与花儿们合影，留下人生最美、最芬芳的记忆；◎ 【直升机小起落】空中贵族，不凡享受:乘坐“罗宾逊R44”直升机空中游览观光 ，含直升飞机乘客险，单人最高额度100万元；★ 注：直升机项目为赠送项目，如遇到航空管制/军事演习/天气情况等原因不能起飞，按30元/人标准退费；◎ 游览大自然之肺【呀诺达雨林文化景区/120分钟】（含观光车）热带雨林遮天蔽日，流泉叠瀑倾泻而下，踱步雨林中，你能感受阵阵清新凉意。在这里，卸下最繁杂的纷扰，穿越雨林栈道，呼吸最清新的空气，畅享休闲的快乐时光，您还可自行选择购买体验悬崖观海秋千，270°视角观赏海山美景，饱览热带雨林风采无限；亦可自行购买体验哇哎噜玻璃观景平台，集挑空跨度108米、360°悬空玻璃云台与257米悬崖玻璃栈道于一体，面向国家海岸海棠湾，是站在雨林看大海的绝美之处；◎ 游览【天涯海角/120分钟】这里海水澄碧，烟波浩瀚，帆影点点，椰林婆娑，奇石林立水天一色。漫步在蜿蜒的海岸线如同进入了天然的时空隧道，在“南天一柱”、“海判南天”、“天涯海角”等巨型摩崖石刻中徘徊，追寻古人足迹，感受浮世沧桑；◎ 行程结束后自由活动，感受让您意犹未尽的魅力海南。交通：大巴车景点：【亚龙湾国际玫瑰谷/90分钟】 【直升机小起落】【呀诺达雨林文化景区/120分钟】【天涯海角/120分钟】购物点：无自费项：无到达城市：三亚市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚指定酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **三亚**◎ 酒店享用早餐；◎ 游览中国内陆最南端的祈福圣地【南山文化旅游区】南山寺是一座仿盛唐风格、居山面海的大型寺院，左右山丘环抱，面向南海万顷碧波，历来被认为是福泽之地；是融佛教文化、建筑园林、观光旅游于一体的大型综合性景区，特别是无比震撼的南海奇观——108米海上观音圣像，三尊化一体；◎ 【大游艇出海3小时】海中贵族，不凡享受:探寻度假新玩法，体验网红大游艇快乐出海；产品内容包含：1.130尺豪华游艇3小时激情出海。2.快艇远海潜水，教练一对一潜水服务【注：出海中所赠送的潜水体验不稳定(遇到海上检查则无法体验)，不予任何退费；潜水需购买一次性咬嘴50元或潜水面镜150元】。3.激情摩托艇（体验1-2分钟）。4.休闲海钓（含鱼饵、渔具）。5.海上魔毯、香蕉船、蹦蹦床等海上玩具。6.免费提供：饮料（椰汁、橙汁 ）。7.网红船DJ电音舞会派对，海上电音大狂欢。8.免费提供热带特色水果、糖果。9.海上勇士踏浪、海天飞龙表演（欣赏）。10.免费冲淡、换衣间。11.全程资深船长和水手为您保驾护航，尊享海上欢乐时光！12.全程专业艇乘客服、金牌领队为您贴心服务及项目对接。13.全程乘客保险。发班时间：15：00-18：00出海路线：三亚游船旅游中心→远眺鹿头情人山→小青州→凤凰岛→情人湾→远眺第一大道椰梦长廊→三亚角→帆船港附近海域抛锚娱乐→返回起始（注1：大游艇出海项目为赠送项目，如遇到海域管制/军事演习/天气情况等原因不能出航，不作任何退费。）（注2：患有以下疾病是不能参加潜水的:哮喘、心脏病、癫痫病、糖尿病、中耳炎、高血压、心脑血管疾病、精神疾病、近期做过大型手术以及孕妇、55岁以上。如有隐瞒自身情况，后果自负。另外，16周岁以下儿童必须有监护人陪同才能参加潜水。）◎ 行程结束后自由活动，感受让您意犹未尽的魅力海南。交通：大巴车景点：【南山文化旅游区/120分钟】【大游艇出海3小时】购物点：无到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：指定餐食 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定住宿 |
| **D5** |
| **行程详情** | **海口**◎ 酒店享用早餐；◎ 游览【石梅湾】，蜿蜒盘旋的公路＋海边巨浪＋半包裹的绿色＋礁石感＋对面的加井岛，从路口直到南燕湾都可直观大海，驰骋路上心旷神怡，放飞自我；在观景台将蓝天白云下石梅湾的美尽收眼底，瞭望远方的加井岛，日出日落均是独特美景；◎ 打卡海南醉美书店【万宁凤凰九里书屋】，屋前是石梅湾的碧波万顷，屋后是千年青皮林繁茂，山林自然环绕，风景优美，亲身体验“面朝大海，春暖花开”的惬意。在海南万宁有一座凤凰九里书屋，书屋就位于千年青皮林的怀抱之中，迎面就是大海，读者在读书的时候就可以听到大海的声音，好不自在；◎ 游览【文笔峰】天人合一的山水意境，融合了盘古文化、道教文化和历史文化等优秀文化理念，是一座集旅游观光、休闲娱乐、道教养生、宗教朝圣和文化研究为一体的国家级大型文化旅游区；◎ 行程结束后自由活动，感受让您意犹未尽的魅力海南。交通：无景点：【石梅湾】【万宁凤凰九里书屋】【文笔峰】购物点：无自费项：无到达城市：海口市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 海口指定酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海口-兰州**◎ 酒店享用早餐；◎ 前往机场，欢送贵宾乘机返回温馨家园，结束愉快旅程！交通：飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 行程备注 22人精致团，人数界定于18岁（含）以上成人，不含18岁以下以及占车座儿童；旅游交通 海南当地空调VIP旅游车，保证每人一正座（海南24正座以下旅游车无行李箱）；住宿标准 海口入住2晚舒适型酒店，三亚入住携程5钻-高级海景房；用餐标准 全程含3正5早，早餐:自助/围桌；正餐:30元/人，赠火车头万人海鲜广场爆款海鲜餐（如团队人数低于8人则换成蟹鲍海鲜餐）、文昌鸡宴、南山素面/素斋；旅游购物 购物随客意（部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为）；导游服务 持证专业优秀导游讲解服务，8人以下由经验丰富的自由行司机兼导游服务，该行程第5天不含导游服务；儿童费用 儿童报价只含餐（不含早餐）、车，不含门票和床位，如小孩超高，需另增加门票费用；景点门票 报价包含景点首道门票（不含景区内设自费项目，另有约定除外）；保险服务 旅行社责任险（保额20万元/人）； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.2米以下按儿童含机票半餐车位，64岁以上老人需加收100元附加费用 |
| **温馨提示** | ● 报价中所含游客往返机票均属团队特价优惠票，该票一经出票，不得签转、更改，退票有损失，报名时，务必核对好相关身份证明，若因游客提供资料有误、或者没有带报名时的相关身份证明，或没有按规定时间达到机场而导致无法登机或延误、海南无法接待等责任，由游客自行承担，旅行社扣除必要费用后，余款退还游客。● 海南旅游车为滚动发班，均按每人一正座提前调车，如需加大车型，须补多出的车位差价（26座以下的车型均无行李箱）；抵达海南前24小时内取消合同的游客（如因航班延误无法抵达等），需向我社交已经产生的旅游车位费及合同约定的其它必要费用；● 行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。● 由于海南海岛特点，为保障游客旅游体验，导游有权利视天气和车程情况对景区游览顺序进行调整，但绝不压缩各景区游览时间。● ①我社承诺“全程不推荐自费景点” （特殊项目如：潜水等水上娱乐、景区交通和表演及个人消费项目等除外）；②全程绝不增加行程外购物店；③在法律允许范围内，最终解释权归海南地接旅行社所有。● 行程中包含的岛屿景区因天气或海浪原因无法上岛，可与同等级别景区互换，也可按成本退还客人；岛屿景区客流集中上岛，人数较多，团队上岛可能会排队等候；同时景区规定60岁以上及行动不便游客（包括孕妇）需填写景区的免责声明方可登船上岛；70周岁以上老年人出于安全考虑，景区不予接待。● 海南部分酒店标准相比内地偏低，如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，单房差或加床费用须自理；酒店限AM12:00时退房，晚航班返程者，建议行李寄存酒店前台，自由活动或自费钟点房休息。● 该产品报价为综合优惠价格，持军官证、导游证、记者证、教师证等证件不能减免门票费用；● 贵社委托我社接待行程与游客手持行程不一致，导致投诉，责任由贵社承担；地接社以游客在海南自行填写的《游客意见书》为衡量游客参与该团旅游满意度的主要依据，请尊敬的各位游客认真填写。由于旅游行业的跨区域性，旅行社均不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉；游客的投诉诉求以在海南当地，游客自行填写的意见单为主要依据；如在行程中对旅行社的服务及接待标准有异议，请在旅游目的地当地解决。● 如行程中游客因各种原因自行脱团，一切费用不退；另需赔偿我社500 元/人已产生的部分成本费用，并且我社不负任何财产和生命安全责任! |
| **退改规则** | 出票前退订无损失，出票后根据机票退改费用收取 |
| **报名材料** | 成人身份证，儿童户口本 |
| **保险信息** | ● 保险：已购买《旅行社责任险》，确保游客安全保障。建议游客提前自行购买旅游人身意外险。 |
| **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              |