**2025重庆阿依河双动5日游行程单**

2025重庆阿依河双动5日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CQ17384749179C | **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1兰州-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。 D2天坑三桥-仙女山早中武隆/彭水享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 天坑三桥 —— 世界自然遗产、国家5A级景区的天生三桥，世界规模最大、最高的串珠式天生桥群。享用午餐 —— 竹笼宴 用餐时间: 约 40 分钟 仙女山 —— 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，被誉为“南国第一牧原”和“东方瑞士”，其旖旎美艳的森林草原风光在重庆独树一帜。前往酒店，办理入住 （时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序） D3乌江画廊-龚滩古镇-阿依河早晚彭水享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 乌江画廊 —— 乌江两岸风景秀美，船行江中犹如进入画中，在阳光照耀下，绝美的山水画跃入眼中。龚滩古镇 —— 龚滩古镇被誉为“璀璨明珠”，是酉阳“千里乌江，百里画廊”的起点。阿依河 —— 阿依河是一处很有特色的原生态景区，山上可观自然风光，山下可赏民俗风情。享用晚餐 —— 武陵山珍宴 用餐时间: 约 40 分钟 乌江苗族·大型苗族歌舞夜秀 —— 与苗族阿哥阿妹一起载歌载舞（此晚会为赠送，如遇到天气等原因造成无法参加，费用不退。）前往酒店，办理入住 （时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序） D4蚩尤九黎城-轻轨穿楼-解放碑-洪崖洞早中晚重庆享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 蚩尤九黎城 —— 世界最大苗族建筑提，重现“九黎之城”历史风貌。（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 —— 长桌宴 用餐时间: 约 40 分钟 轻轨穿楼 —— 到底是现有楼还是现有轨道？这一直是个不解之谜。但也不妨碍大家在这里继续发挥自己的想象，除了气吞列车，还有什么有趣的创意呢？解放碑 —— 重庆地标性建筑，是重庆的城市象征。洪崖洞 —— 凭借着酷似宫崎骏的“千与千寻”爆红，是每一个来渝的人都一定会来打卡的网红地。享用晚餐 —— 火锅 用餐时间: 约 40 分钟 前往酒店，办理入住 （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返程早温馨的家早餐后，根据车次时间返回兰州，抵达兰州结束行程，返回温馨的家。【温馨提示】1.旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。 2.酒店的退房时间规定为中午的 12：00 之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。 3.特别说明：在不减少景点和所列项目的情况下，我社可能根据实际情况调整景点游览先后顺序。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 报价包含内容交通 根据实际人数选用空调旅游车，保证一人一个正座；（散客接送不配导游）门票 含天生三桥门票、仙女山森林公园门票、蚩尤九黎城门票、阿依河门票（本次行程为优惠团，所有证件无优免可退）酒店 含2晚市区携程四钻酒店，1晚景区特色客栈，升级1晚当地准五酒店（住宿条件：床，独立卫生间，热水，指定入住酒店房满期间，调整其它同级酒店（客栈），敬请理解 ）用餐 含/占床者--含餐 4 早 4 正餐；（早餐为入住酒店赠送，标准以酒店提供为准；早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费 ）导游 行程内持证中文导游服务 赠送 乌江苗族·大型苗族歌舞夜秀（赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，不参加不退费不换等价项目！） | | |
| **费用不包含** | 报价不包含1、单房差 ：如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。 2、不可抗力原因所引致的额外费用：因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。 3、自由活动期间消费及个人消费，如：酒水、药品，酒店房间增值服务消费等。旅游人身意外伤害保险，敬请游客自行购买。4、景区配套便民服务设施及体验项目 ①景区内交通：乌江画廊游船150元/人（自愿产生）；阿依河电梯（往返）50元/人（自愿产生）；仙女山小火车25/人（自愿产生）；阿依河竹筏放歌80元/人（自愿产生）；天生三桥换乘车40元/人（必须产生）；② 其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预订须知以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整。1.因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2. 酒店的退房时间规定为中午的12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。3.特别说明：在不减少景点和所列项目的情况下，我社可能根据实际情况调整景点游览先后顺序。酒店住宿以旅行社具体实际操作安排酒店，敬请理解。应旅游者要求，为使旅游团内旅游者更多了解目的地人文风俗，更好的体验当地文化，现将旅游合同中【旅游行程】的自由活动时间委托旅行社代为安排，经旅游者与旅行社双方充分协商，就本次旅行社代为安排和推荐的旅游购物和自费娱乐达成一致，旅游者自愿签署本补充协议。旅行社已就此次行程的购物相关、自费特色、自理项目事宜及相关风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿前往上述购物场所购买商品，自愿按照自己喜好参加自费和自理项目，旅行社并无强迫。 我承诺将按照导游提醒办理相关事宜，并遵循旅行社的提示理性消费、注意保留购物单据、注意自身人身财产安全。如因自身原因取消或因旅行社不能控制因素无法安排的，对旅行社予以理解。 我同意《合同补充条款》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。备注说明1、所有参加旅行的客人请务必要带个人身份证； 住宿实行一人一证；2、如游客有男女单数，产生自然单间，请自补房差；3、有慢性病者报名时请注明健康情况，有急性病及传染病者我社不接受报名；4、以上行程均为散客拼团，行程中所列火车时刻仅供参考，以铁道部当时公布为准；往返火车铺位/座位根据报名时间随机分配；因游客人数变化较大，故每天的导游或车型都有可能变化，导游联系方式及车牌号较晚才能确定；但导游会在出发前一天的18：00左右给游客发短信，21：00左右会电话通知联系，通知车牌号码及注意事项；若21:00以后仍未接到导游电话，请游客速与我社联系，谢谢！5、所列游览顺序、景点游览时间为正常情况下的计划时间，不包括换乘交通工具的等候时间，不适用于节假日、旺季景区游客较多的时候，具体视实际游览情况而定；用餐时间不规律，请自备少量干粮。游客请务必提前十分钟到约定的地点集合乘车，超过约定时间且无法联系上即按合同条款中当天退团处理；车上请相互礼让，听从导游安排；身份证原件及合同请随身携带！景区游客较多，为防止失去联系，请游客一定随身携带导游或司机的联系电话；我社提供的接送服务因市区交通状况可能会导致部分游客等待时间较长，敬请谅解！如因我社提供的车辆未能按约定接送站或酒店，导致游客自行打车前往集合地点或酒店，因此发生的打车费用由我社承担！（游客凭此期间的出租车发票找地接导游直接报销）。6、为保证游客的人身安全，在旅游行程中因人力不可抗拒因素（如飞机、火车、轮船延误、交通事故、自然灾害、社会因素、国家政策、战争、瘟疫等）导致行程变更，我社尽力协调。根据实际行程情况，游客自愿同意旅行社在保证不降低行程标准的情况下对行程游览顺序进行前后调整。因情况严重导致不能履行合同及行程，本公司不承担任何违约责任。由此导致的费用增加由游客自理，减少的费用，本公司全额退还。7、我社按行程约定提供旅游服务，如遇不可抗力需要调整景点或游览时间，导游会提前向游客做出说明；游客也请配合导游完成行程，请勿随意行事，以免影响行程；游客如中途离团请务必告知导游并签字确认，离团过程中一切责任由客人自行负责，未产生的费用恕不退还。客人自行离团视同自动脱团，客人因脱团发生的误船误车及其它安全事故与旅行社及游船无关。自客人脱团起，视同自愿放弃所有游览项目及旅行社综合服务。8、请游客在旅游过程中注意保管好自己的个人财物；晚间休息，注意检查房门、窗是否关好，贵重物品需贴身保管。如因自身疏忽发生财物损失，我社不承担责任！9、接待质量以在旅游当地游客填写的意见单为主要依据，客人务必认真填写，如果在旅行过程中，出现任何质量方面的问题，请及时与地接导游协调。如地接导游的协调和处理无法让您满意请及时拨打报名营业点电话，我社会第一时间处理。旅途结束前，请如实填写《游客意见单》，（意见单是维护游客权益的重要凭证）我们将以此作为客人对我社旅游接待质量的依据之一，恕不受理因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉。如行程中对我社的接待服务或标准有异议，请在当地及时提出并在当地及时解决。如在整个行程中都未有对接待质量方面的反映，返程后再提出对接待质量的投诉，且无任何证据的情况下我社则视为无效投诉。中国公民国内旅游文明行为公约营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。6、尊重别人权利。不建议和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各 民族宗教风俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |
| **温馨提示** | 【温馨提示】1.本产品是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2.成都酒店的退房时间规定为中午12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行李可存在酒店前台。贵重物品请自行保管。3.在不减少景点和所列项目的情况下，我社可能根据实际情况调整景点游览先后顺序。4.景区沿途路边摊及景区内有购物点，与旅行社无关！景区内和沿途停留的站点及餐厅均可能会有纪念品、当地土特产售卖点，御寒衣服等售卖点、高原缓冲区，沿途休息站（加水点，厕所）小 卖部不属于购物店范围。当地居民贩卖纪念品、土特产、手工艺品，非我社提供服务，请不要误解！行程、景点游览顺序、出发时间仅供参考，具体视天气、路况及游客实际游览情况而定！ |
| **退改规则** | 旅游者违约 旅游者在行程开始前7 日以内和行程中提出解除合同的，扣除必要费用之外，需按下列标准向旅行社支付违约金： 行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的20%； 行程开始前3日至1日，按旅游费用总额的40%； 行程开始当日，按旅游费用总额的60%； 如按上述比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按实际发生的费用支付，但最高额不应当超过旅游费用总额。 旅行社违约 旅游者在行程开始前7 日以上收到旅行社不能成团通知的，旅行社不承担违约责任，向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前7 日以内提出解除合同的，或者旅游者在行程开始前7 日以内收到旅行社不能成团通知，不同意转团、延期出行和改签线路解除合同的，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用，并按下列标准向旅游者支付违约金， 行程开始前6 日至4 日，支付旅游费用总额10%的违约金； 行程开始前3 日至1 日，支付旅游费用总额15%的违约金； 行程开始当日，支付旅游费用总额20%的违约金； |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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 |