**广西-【爱上海景】双飞6日游行程单**

广西-【爱上海景】双飞6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1738810761OM | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-北海市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ①全程海景房②涠洲特色篝火晚会③港式下午茶📋75岁以下畅收✨含兰州-机场往返接送 | | | | |
| **产品介绍** | 购物：纯玩0自费💫主要景点：北部湾广场/百年老街/北海银滩/涠洲岛/天主教堂/南湾基地/火山口公园/篝火晚会/侨港风情街🍽餐： 5早3正餐 （港式下午茶+海鲜BBQ）🏘住：全程准四海景房 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **北海接机——入住酒店**  出发前往北海—抵达三面环海的城市—北海，入住酒店休息。交通：飞机到达城市：北海市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 北海 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **北部湾广场—百年老街—港式中茶—北海银滩**  早餐后 ，游览【北部湾广场】(游览时间不少于30分钟)，游览百年老街-【珠海街】(徒步游览 ，游览时间约 40 分钟)， 始建于 1883 年 ，长 1.44 公里 ，宽 9 米 ，沿街全是中西合璧骑楼式建筑 ， 见证了北海曾经的繁华 ，被誉为鲜活的“近现代建筑年鉴。午餐品尝【港式中茶】喝中茶对广东广西的“两广”来说，那可是老传统了。享受中茶观看海边的美景。后游览北海国家AAAA级王牌景点【北海银滩】(徒步游览，游览时间不低于90分钟左右，不含银滩电瓶车20/人)、北海银滩是北海市的旅游景点，沙滩均由高品位的石英砂堆积而成，在阳光的照射下，洁白、细腻的沙滩会泛出银光，故称银滩，北海银滩以其“滩长平、沙细白、水温净、浪柔软、无鲨鱼”等特点 ，而被称为“中国第一滩”。游览完回酒店休息。交通：大巴景点：北部湾广场—百年老街—北海银滩到达城市：北海市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队午餐 晚餐：X |
| **住宿** | 北海 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **北海—涠洲岛—天主教堂—南湾基地—火山口公园**  早餐后根据导游约定时间，团往北海国际码头(车程约20分钟),转乘船(慢船航行150分钟左右,快船航行70分钟左右,船票具体 以出票为准)往位于中国大陆南端北部湾东北岸的著名海滨城市——北海的正南方海域,亚热带横空出世的火山小岛，岛上不但气候宜人，资源丰富，风光秀丽，景色迷人，四季如春，气候温暖湿润 ， 富含负氧离子的空气清新宜人，美如蓬莱仙境的【涠洲岛】。登岛后前往酒店休息。登岛后乘车前往【涠洲岛国家地质公园鳄鱼山景区】【景区电瓶车自理： 20元/人】游览；景区由多个景点组成，其中最为吸引游客的有汤显祖观海台、贼佬洞、月亮湾、百兽闹海、火山口遗址；沿着人工修建的海边匝道而行让自己完全融入到这美丽的海边景色之中。从景区出来后前往【地质博物馆】 、【国家地质公园标志广场】参观。之后再到【南湾海洋运动公园】游玩：浅滩戏水、一览南湾街全貌、远眺 鳄鱼山顶灯塔、猪仔岭等 ，您还可以自费选择【各式他海上运动项目】如潜水、 帆船、海上快艇等 ，感受北部湾海域的迷人风光； 下午前往【天主教堂】【景区电瓶车自理： 20元/人】，不出国也能看到法式的教堂；并且感受岛上居民的精神信仰。周末的时候偶尔还能遇到虔诚的信徒 ，在这里做祈祷。结束行程后送回酒店。（注： 因岛上很多酒店是在村里的，门口道路窄小，大车不能进去情况下，需要联系酒店出来接回的）。【温馨提示】1、此行程不含涠洲岛上所有电瓶车费用 ，如需乘坐需另行付费 20元/人/次。2、涠洲岛实行实名制 ，游客报名时必须提供准确的姓名及身份 证号 ，登船凭船票、证件、人一致方可登船。如因自身原因漏报 错报证件或临时交换旅游人员未在出团前72小时及时联系旅行社 等主观原因导致无法登船 ，旅行社概不负责！3、北海地接导游不上岛。涠洲岛属于半开发状态，岛上的综合 条件相比市区要差很多，尤其是住宿和用餐 ，请您不要以北海市 区标准来与岛上的作比较，敬请谅解。4、此行程含涠洲岛往返大船船票（普通舱），如遇大风、大浪、 大雾等不可抗拒因素而停航 ，旅行社与客人协调更改行程或退涠 洲岛船票及上岛费 ，请谅解！北海往返涠洲岛只能坐船，因此很容易受到天气影响而发生行程变化，如出现因台风、 军事活动等不可抗力因素造成停航或航班减少而导致您无法前往涠洲岛，因此而产生的费用变化需自理，我们会根据实际情况协助您调整后续行程，还可以采取以下方案 ：A、将涠洲岛费用替换为同等价值的北海海上娱乐项目； B、现退客人涠洲岛费用（船票+上岛 ，按照优惠后折扣退费），客人自行选择景点游览，或者自由 活动。5、涠洲岛船票上岛时间随机出票，具体以出票为准，若当天没有游览到行程 ，则安排推后一天游览。6、儿童价不含涠洲岛船票、上岛费。涠洲岛船票不能现补。超 高小孩一定出团前提前补票。交通：船景点：涠洲岛—天主教堂—南湾基地—火山口公园到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：酒店/客栈含早 午餐：团队午餐 晚餐：X |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **涠洲岛自由活动—篝火晚会+海鲜BBQ**  早餐后 ， 自由活动。 自由活动终极指南：（以下自由活动由 客人自行安排 ，导游不陪同 ，请注意人身财产安全）.........新的一天新的开始 ，清晨和三俩好友 ，租一辆电动车一起前往岛上东南角的【五彩滩】观看日出.........再前往岛的北部 ，这里有美丽的【贝壳沙滩】 ，继续前行到达庭院中的圣母堂 ， 以静静的在教堂坐上一会儿。...... .傍晚.【滴水丹屏景区】,观壁崖和赏落日 ，滴水丹屏的形成 堪称中国火山景观的奇迹 ，岩石形成的悬崖峭壁赠送参加【篝火晚会】：集海滩拾贝戏水，冲凉冲淡，露营，露天KTV，一体的休闲场所；夜幕降临，大家期待的【海滩篝火狂欢晚会】开始了，夜晚狂欢派对，海滩上舞蹈！手拉手围着火把，架起篝火，海滩上，星空下，海风抚面，听涛拍岸，来一次难忘的海岛之夜。【“ 蚝 ”门盛宴】任吃，赠送海鲜粥、涠洲糯米糍粑】。配料/火炭/烧烤炉/一次性碗筷，全免费提供哦。还可以品尝到涠洲本地生态香蕉哦！【海滩露天KTV】高歌一曲（免费提供沙滩桌椅，免费点歌）。（赠送项目篝火晚会十人成团，未满十人取消；或因天气原因取消，不退费用。）交通：大巴景点：涠洲岛自由活动—篝火晚会+海鲜BBQ到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：酒店/客栈含早 午餐：X 晚餐：海鲜BBQ |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **涠洲岛—北海—桥港风情街**  早餐后 ，根据船票时间乘船返北海(慢船航行150分钟左右,快船 航行70分钟左右,（船票具体以出票为准)。抵达北海后 ，前往-网 红打卡胜地【侨港风情街】(游览时间60分钟) ，位于北海侨港镇，离著名的北海银滩大约半个小时的车程。 比起北海老街浓浓的商业化气息 ，我更推荐侨港风情街的淳朴。侨港风情街并不长，立于一端，便可见尽头。一边是渔港码头，一边是金海岸大道，而它就是中间那么一条瘦小的巷路而已。这里居住着许多越南归侨，所以在这个不起眼的小镇上 ，总是透着一股淡淡的越南风。 随处 可见的越南斗笠 ，满大街的越南特产 ， 以及让人留恋的越南小吃，浓浓的越南风情，吸引了不少的游客到此一游。侨港风情街的美食是最让人流连忘返的 ，这里是吃货的天堂， 融合了各种北海美食和越南小吃。糖水店、卷粉店、海鲜店、烧烤店，清一色的特色小吃 ，并肩齐眉站了一街。行程结束后桥港风情街游览结束之后 ，自行乘车返回酒店，入住酒店休息。交通：大巴景点：桥港风情街到达城市：北海市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 北海 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **北海—温馨的家**  早餐后，自由活动，在导游约定时间乘车前往北海机场（请自行换取登机牌哦~），结束愉快旅程。温馨提示： 自由活动期间 ，无导游陪同 ，敬请游客在自由活动期间 注意安全！特别备注： 以上行程游览顺序，在不减少、不改变行程内景点及服 务标准的前提下，我社导游有权根据当天实际情情况对行程景点游览顺序进行适当调整。 除行程中注明自由活动外 其余时间不允许中途离团，如一定要离团，则按游客主动要求解除 合同操作，风险自担，并现补300 元/人，后续所有项目均被取消并 不退回费用。交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 一、接待标准：1 交通：1、北海往返机票；2、当地空调旅游车（仅保证一人一正座）；3、北海-涠洲-北海往返B舱船票。2 住宿：北海海景酒店：皇家海湾S酒店、日不落海景酒店或同级酒店涠洲岛海景酒店：艾尚日落海景酒店、涠岸海景酒店、静花堂或同级备注：当地为国家三线以下旅游城市，酒店各项标准偏低，主要以卫生舒适为主，提前做好心理准备哦！如客人对上述参考酒店安排不满意，报名时提出，处理方案如下：1、按实收价格退给客人自行订房，2、可自补当时差价升级客人满意的更高标准酒店！3如若遇以上酒店无房情况下，可安排同等级酒店，如我社拿到比计划酒店档次更高且价格等同的情况下，可以给客人免费升级！3 用餐：含5早3正，其中北海一正为港式午茶（50/标），涠洲岛上面一正（30/标），涠洲岛上面一正餐为地接旅行社赠送简餐（不用不退），含篝火晚会+海鲜BBQ；用餐10人1桌八菜一汤(不够10人酌情安排）。早餐酒店房费已含，不用不退。4 门票：景点或演出的第一道门票。5 导游: 含当地导游服务费，自由活动时间及区间船上无导游陪同,10人以下导游兼司机。6 保险：不含意外险。7 儿童：满2-11岁（1.2米以下），含旅游车位，半价餐费，不含门票、船票、不占床等超高自理。 | | |
| **费用不包含** | 团费不含：1、行程外的个人消费及因不可抗力因素而需要更改行程所产生的一切费用。2、机场的接送/旅游意外保险。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 出团需知： 1、 团队机票不能签改或退票，客人出票前所提供的名字及有效身份证号码必须正确无误，否则产生一切损失自理，如因航空公司临时取消或更改航班起飞时间,本社不负 有任何责任，旅行社有义务协调处理。不含航空保险，客人可以在机场购买（自愿）。 北海至涠洲岛船票以实名制出票，客人出票前所提供的名字及有效身份证号码必须正 确无误，否则产生一切损失自理，出票后不能更改时间、不能更换人。本行程船票价 格按 150 元/张单程核算。船票单程分为 ：大船 B 舱 150 元/张，A 舱 180 元/张， 头等舱 240 元/张。如碰上刮风天气 ，会出现临时小船换大船等特殊情况。具体以船务公司出票为准，若产生差价客人自理。 乘坐船只交通工具如有晕船者在上船前不要吃得太饱 ，也不要吃太油腻的食品，可预先吃 2 片防晕片控制晕情，晕船者上船后不要频繁走动，并在手腕及肚脐处各贴麝香膏。 2、北海团队餐主要以清淡为主，但是我们都会根据各个客源地合理的调整口味，尽量 满足游客需求，为了防止水土不服，吃 饭前可以喝点老陈醋或吃点生蒜。 3、南宁、北海、越南住宿条件和发达地区有差别，相对比较陈旧。由于特殊地理条件， 规模较小，宾馆相对潮湿。但都干净整洁。 由于广西特殊地理条件，春季空气较潮湿， 故有室内温度比室外温度低，室内墙上可能会出现挂水珠的另一番景像。 4、若产生单男单女，则安排拼房或者加床，如果拼房不成功，则客人自补房差。 5、所有景区内的商场和购物场所都属于景区行为，建议客人不要购买。如有任何问题 与我社无任何关系。 6、 景区之间景点集中，车程时间较短，旅途比较轻松。如有晕车请提前做好准备。 7、广西属于亚热带季风区，气候潮湿，气候宜人。夏天天气干燥，日照时间长 ，紫 外线强，须带备防晒润肤霜，润唇膏 ，太 阳帽，太阳眼镜，应急药品。 8、客人自由活动及晚间外出活动，请结伴而行并注意自己的人身与财产安全。如需帮 助请及时与导游或地接社负责人联系。 9、在旅游过程中，如对本次接待有不满意请及时与当地导游或组团社联系，请认真填写游客意见反馈表，团队结束后我社不再处理与此单相矛盾的投诉，谢谢支持！ 10 、 由于此次旅游系长距离、长时间旅行，途中乘飞机、汽车的时间较长，参观游 览中较辛苦，请权衡 自己的健康状况是否适应本次旅行。行动不便或生活不能自理者，不宜参加本次旅行。 18 岁以下未成年人报名参团必须有监护人签字的委托书。残疾人、老年人、患有严重 疾病（包括但不限于：心脑血管疾病、循环系统疾病、精神疾病以及在旅行 途中容易 复发、可能威胁生命安全的慢性疾病等）者 ，不宜参加本次旅行，如因客人自身身体 原因，导致的一切后果及产生的一切费用 ， 由客人自行承担！！！11、 为了避免不必要的治安纠纷和经济纠纷，请大家在游览期间，不要与陌生人（包 括野马、 三轮车司机等） 随意搭讪，不要被陌生人的低价所诱惑，从而被带到非法 的、不道德的场所和环境，导致被欺诈、敲诈。入夜后 ，外出务必结伴而行。特 别 是在北海银滩的时候，请大家不要随意和当地人发生争执。阳朔和银滩的小偷比较多， 贵重物品要妥善保管。请记住导游 的联系方式和住宿酒店的名字，并保持通信工具的 畅通。请遵守约定的用餐时间，超过用餐时间费用不退。请遵守约定的开车时间，以免漏车耽误行程。 12、进住客房后请根据酒店房间内物品一览表中所列的设备设施的质量及数量进行核 对 ，如有问题请及时通报导游或酒店相 关服务人员，以便及时调整更换。酒店用品 请注意区分免费用品和付费用品。洗浴时请注意防滑，建议提前铺好防滑垫。北海多 数天气是回南天，空气湿润地面潮湿，请游客自行做好防滑措施注意安全； 离开房间 时以及入睡前请确保关闭门窗。贵 重物品如相机、手机、 电脑、现金等请随身携带 或寄存在酒店总台。酒店惯例中午十二点钟须退房 ，如需延时退房请提前联 系导游 安排。 吸烟的客人请注意吸烟安全 ，勿损坏酒店各项用品及地毯，否则须按照酒店 规定赔偿。 13、游览期间请注意自己的人身和财物安全，遵守景区各项提示和规定，以及以安全 的方式乘坐交通和游览车辆，避免发生 意外。 14、北海为三面环海城市，海潮变化频繁不定,在下海游泳时请注意安全 ，一定牢记 不要在没有游泳区指示牌的海域下海游泳, 千万注意安全!切记！不熟水性者,有高血压, 心脏病者或其它病和饮酒后请勿下海游泳； |
| **温馨提示** | 出行物品准备：·必需品：身份证、少量现金·电子类：充电器、手机、耳机、相机、自拍杆、充电宝·衣物：近期气温在 20-28℃左右，期间可能有雨。携带衣物以夏装为主，短袖、短裤、长袖、长裤、防晒衣、外套。·护肤：剃须刀、漱口水、护肤品、化妆品·其它用品：干/湿纸巾、墨镜、遮阳帽、水杯、运动鞋、太阳伞/雨伞 |
| **退改规则** | 自合同签订之日起生效，若因为客人自身原因退改行程所产生的损失由客人自己承担 |
| **报名材料** | 成人有效身份证70岁以上老年人需提供健康证明儿童有效户口本 |
| **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 |