**（2025贵州）传奇梵净山双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GZ1739775254n3 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 贵州省-贵阳市 |
| **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **各地 > > > 贵阳**  乘坐大交通前往到达森林覆盖率31.6%的“森林之城”贵阳市；来到这个休闲的城市，你需要带上一个好心情和一把雨伞，到贵阳市区的南明河畔或中华路，体验一下这个慵懒的城市，慢节奏的生活。体验贵州风味小吃，感受“酸、辣”美食文化的魅力（美食街推荐：太平路、民生路、正新街、青云市集、新印1950）。参观贵阳的文化地标——甲秀楼（自由活动），楼门两侧的长联讲述了贵州的历史变迁，瞻仰楼内陈列的贵州文化名人。温馨提示：当天导游会以短信或电话形式通知次日出行时间和注意事项，请保持手机畅通。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **贵阳－王若飞故居－黄果树瀑布 - 都匀**  早餐后，乘车前往参观【王若飞故居】故居始建于清代早期，是王若飞曾祖父所建，距今已有二百多年历史。占地1900平方米，由朝门、过道、门楼、正房、南厢、北厢、对厅房等建筑组成，是典型的明清四合院，全屋为木结构小青瓦建筑 。故居内保存着部分王氏祖传清代家具实物，以及王若飞青少年时期在日本、法国留学时进行革命活动的资料，与毛泽东、周恩来等领导人一起工作时的照片、通讯手迹，重庆谈判时所穿衣物，遇难后党中央和中央领导的悼词，部分爱国将领、民主党派知名人士题词、挽联及有关王若飞的书籍、出版物等 。故居为全国爱国主义教育示范基地、全国红色旅游经典景区等。后前往中国第一批AAAAA“国家重点风景名胜区”亚洲第一大瀑布群；景区由【天星桥】、【黄果树瀑布】、【陡坡塘瀑布】三大景点组成游览时间约为4小时。（不含环保车50元/人，保险10元/人，必须消费敬请自理），游览有水上石林、天然盆景之称的【天星桥】（只游览上半段），这里顽石突兀而起，星罗棋布，步步是景。石中有水水中有石的数生步、婀娜多姿的美女榕、鬼斧神工的瘦身石；猪八戒背媳妇的【高老庄】、静谧的天星湖、冬暖夏凉的天星洞、飞瀑桥等著名景观。之后游览亚洲最大，贵州必游景点【黄果树大瀑布】（不含扶梯往返50元/人，敬请自理），黄果树大瀑布宽101米，高77.8米，是世界上唯一可以从上、下、前、后、左、右六个方位观赏的瀑布，峭壁震颤，谷底轰雷，十里开外也能听到它的咆哮，溅起的水雾可弥漫数百米以上。【水帘洞】从其腰间全长贯通，是1986版西游记水帘洞取景处，能从洞内外听、观、摸瀑布，洁白的水帘飘然而下，扬扬洒洒，如绸缎飘舞，如仙袂飘举，如淑女浣纱，观犀牛潭，感受瀑布之壮美，品大自然之奇妙。之后乘坐观光车游览【陡坡塘瀑布】，是黄果树瀑布群中瀑顶最宽的瀑布，是1986年版【西游记】片尾曲里面取景地，瀑布形成百米多长的钙化滩坝上，在平水期，水流清澈，瀑布显得十分清秀妩媚，水层沿着和缓瀑面均匀的散开，在粼粼的钙化滩面上轻盈的舞动，如一层薄薄的半透明的面纱，又如一面面张开的素绢扇面在阳光下泛着银光。游览结束后乘车前往酒店，后自由活动。注意事项：如遇雨季暴雨景区涨水等不可抗力因素，景区内部分区域被淹没；景区发布关闭通知，导致无法游览，取消该段游览行程，景区套票无退费，敬请谅解。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 都匀 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **深河桥抗战遗址－荔波小七孔－西江千户苗寨**  早餐后，乘车前往【深河桥抗战遗址】位于贵州省黔南布依族苗族自治州独山县城北9公里处，是贵州省唯一入选全国抗战遗址遗迹名录的景区 。1944年12月2日，日军攻占独山县城，中国军队、美国盟军和黔南各族人民在深河桥共同抗击日军，最终迫使日军败退黔境，独山被誉为“抗日战争的转折地” 。于2003年规划建设并不断完善，园内有“黔南事变”陈列馆、贵州抗日陈列馆，馆内陈列了大量翔实的图片、史料和实物 。2020年9月入选国家级抗战遗址名录。后乘车（约2.5H）前往荔波，游览世界自然遗产地，国家级AAAAA景区，中国最美丽的地方【小七孔景区】（不含电瓶车40元/人，保险10元/人，必须消费敬请自理）。景区坐落在宽仅1公里、长12公里的狭长幽谷里，集洞、林、湖、瀑、石、水多种景观于一体，玲珑秀丽，有“镶嵌在地球腰带上的绿宝石“的美誉。游览景区名字由来地【小七孔古桥】，古桥建于清代道光十五年（1835年），桥长25米，桥面宽1.8米，拱高4米，横跨响水河，昔为沟通荔波至广西的重要桥梁，桥由麻石条砌成，桥身爬满藤募和蕨类，古色古香的桥下是涵碧潭。两岸古木参天，巨大的虬枝沿着桥伸臂，宛如巨伞撑在桥上。欣赏景区灵动多姿的各色瀑布：【68级跌水瀑布】顺贽而下，奔泻而去；【拉雅瀑布】精巧醉人，水珠飞溅；【卧龙潭瀑布】银丝泻地，潭水色彩斑斓绚丽；【翠谷瀑布】在群峰紧锁中苍翠欲滴。感受赤足湿身乐趣的【水上森林】，清澈的水流冲刷着青石，行走于其中，宛若身临琼瑶仙池；在【鸳鸯湖泛舟】（不含鸳鸯湖游船30元/人，非必须消费项目，自愿消费）—寻找一份爱情；妩媚而迷人的【响水河】更是贯穿了整个风景区。注意事项：小七孔景区内，路面湿滑，请小心行走，注意安全；景区外街边均为个体商户店铺，非旅行社安排，请谨慎购买。之后乘车（约3H) 前往国家级AAAA景区【西江千户苗寨】（不含电瓶车20元/人，保险10元/人，必须消费敬请自理），到达后乘景区电瓶车进入景区，西江千户苗寨是一个保存苗族“原始生态”文化完整的地方，由十余个依山而建的自然村寨相连成片，全寨共有1400余户、6000余人，苗族人口占99.5％，是目前中国乃至全世界最大的苗族聚居村寨，是苗族第五次大迁移的主要集散地，素有“千户苗寨”之称。走在村寨，感受浓郁而古朴的悠闲农居生活，观苗寨吊脚楼景观，赏田园风光，逛嘎歌古巷，体验苗族古法造纸、苗族酿酒、苗茶、苗族古歌、苗绣等苗族古老文化。根据时间返回酒店休息。温馨提示：进入景区无行李车，需要自行携带行李步行（10-20分钟）进入景区入住酒店，建议将大件行李存放车上，仅携带贵重物品以及必备洗漱品进入景区。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西江 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **西江－凯里党史陈列馆－镇远古城（和平村、周达文故居）**   早餐后，乘车前往【凯里党史陈列馆】位于黔东南州凯里市金山大道73号 。贵州省内首家综合性的党史陈列馆，先后挂牌为“贵州省爱国主义教育基地”“贵州省国防教育基地”等 。以黔东南州党史发展为主线，重点突出凯里市地方党史，时间跨度从1910年至今 。展厅分为多个板块，分别展示了革命战争时期、社会主义建设时期、改革开放时期党的发展历程以及党和国家领导人对黔东南州的关怀等内容 。是公众了解黔东南和凯里红色历史文化、本地廉洁典型事迹的重要窗口，充分展现了革命烈士、凯里党小组及新中国成立以来共产党员艰苦卓绝、清正廉洁的良好作风。 后乘车（约2H）前往AAAAA景区【镇远古城】（不含电瓶车20元/人，必须消费敬请自理），镇远古城位于舞阳河畔，四周皆山，河水蜿蜒，北岸为旧府城，南岸为旧卫城，青砖黛瓦，雕梁画栋，远观颇似太极图，城内古街古巷曲径通幽，石桥城错落有致，碧水晨雾姿态万千，“九山抱一水，一水分两城”独特的太极图古城风貌，身处镇远古城有一种宁静而致远的感觉，舞阳河蜿蜒穿城而过，如一条凝碧的玉带，叫人陶醉难忘。尤其每当夜晚来临，华灯初上，夜色下的镇远古城犹如画卷一般，缓缓的打开，一点点令人惊艳，画在夜里，夜在画中，五彩缤纷的灯光，映照在水中，为水面涂抹着绚丽的色彩，小桥流水，波澜不惊，伴随朦胧的夜色，清凉的夜风，漫步在古城小巷，忘却一切烦恼，令人心醉神怡，流连忘返。参观【和平村】，镇远和平村位于贵州省黔东南苗族侗族自治州镇远县兴隆街21号镇远古城 。 其旧址在镇远卫城和平街南侧，坐南向北，原是晚清时期镇远总兵署衙门，民国初改为贵州省第二模范监狱，抗日战争时期是国民政府第二日本俘虏收容所 。这里见证了中国共产党倡导的优待俘虏政策及国共合作抗战，部分有觉悟的日本俘虏在反战作家鹿地亘等组织下成立“在华日本人民反战同盟和平村工作队”开展反战宣传 。参观【周达文故居】，亦称“周公馆”，位于镇远县卫城和平街南侧 。 原系周达文祖父周炳元于光绪初年修建的住宅，其父周瑛承继祖业 。占地1250平方米，是一座四合院，四周为高大的风火墙，内设前后天井，建有前厅后厅和厢房 。故居是中共镇远地下支部旧址 。20世纪30年代后期，中共贵州省工委派田伯萍到镇远开展工作，在此建立镇远支部，以“读书会”名义开展活动，发展“民族解放先锋队”队员 。游览结束乘车前往酒店，后自由活动。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 镇远 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **镇远-梵净山-贵阳**  AAAAA级景区【梵净山】（不含电瓶车48元/人，往返索道140元/人，保险10元/人，必须消费敬请自理）（游览4H），登国家自然保护区，探访联合国“人与生物圈”保护网，穿越原始森林，观梵净山标志性景物——【蘑菇石】，自由拍照留恋。可根据自身情况选择攀登新金顶--【红云金顶】，海拔2336米，晨间红云瑞气常饶四周，因此而得名。山峰拔地而起，垂直高差达百米，上半部分一分为二，由天桥连接，两边各建一庙，一边供奉释迦佛，一边供奉弥勒佛。由此印证现代佛（释迦牟尼）向未来佛（弥勒佛）的交替，或攀登【老金顶】，海拔2493米，放眼四顾，身边远远近近的石林出露无遗，千奇百怪且各具魅力，而巍峨起伏的群山，茫茫无际的林莽，似乎就微缩成眼前一面波光荡漾的碧海，就连气势雄伟的新金顶，此时也不过是脚下一座石磴而已。梵净山犹如巨大的天然氧吧，在这里呼吸沁人心肺的新鲜空气，远离城市的喧嚣，体验宁静致远的感觉。温馨提示：梵净山景区地质特殊，如遇门票预约不成功或恶劣天气原因通知闭园不能正常游览，旅行社将按挂牌价退还门票后游客自由活动，如全团客人同意调整至附近其它景区，如有门票差价将按挂牌价退/补。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **贵阳>>>送团**  早餐后，视时间送站（请注意保持手机畅通，提前一天查看手机短信或接听电话）交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 酒店： 三钻版：精选3晚携程网评3钻酒店+1晚西江商务客栈+1晚镇远商务客栈（免拼服务）用餐：5早4正餐，正餐30元/人、（用餐方式为10人/桌，保证10菜1汤，不足10人菜品减少，根据实际用餐人数酌情增加或减少菜量）。交通：2+2豪华旅游车【保证每人1正座】门票：含黄果树大门票、西江苗寨大门票、小七孔大门票、梵净山大门票。导游：持证中文导游服务，（接送站不是导游，为公司特意安排的接送站人员）。保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议自行购买旅游意外险）。 | | |
| **费用不包含** | 1. 景交358元/人，游客必须自理：（黄果树环保车50元/人保险+10元/人；西江电瓶车20元/人+保险10元/人；小七孔观光车40元/人+保险10元/人；梵净山观光车48元/人+索道140元/人+保险10元/人；镇远电瓶车20元/人游客必须自理）。2. 黄果树大扶梯往返50元/人单程30元/人，鸳鸯湖划船30元/人（自愿选择参加）。3. 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导致的额外费用。4. 不含一切个人消费以及“费用包含”中未提及的任何费用。5. 单房差：不含自然单房差，如需单人入住一间房或携带异性儿童时，则需要补交单房差。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |