**2025（新）经典江南+迪士尼 纯玩双卧8日游行程单**

经典迪士尼

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16127 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 南京市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 纯玩 |
| **产品介绍** | 不补房差的旅行，一人出行也无忧！ 行程特色：★ 王者归来 倾情安排无锡灵山圣境（灵山大佛、九龙灌浴、祈愿纳福）+价值68元/人梵宫自助餐！★ 超棒全景，精华景点全含，VIP包船赏西湖，中国第一水乡周庄+周庄电瓶车★ 新春专享：赠送每位游客周庄甜品一份，寓意：喜迎新春，美满团圆！★ 安排二晚携程四钻，升级两晚携程五钻，超高性价比！★ 全程纯玩0购物，不补房差的旅行，散客拼团更无忧！★ 明星品牌【枕水江南】好评如潮人气王 性价比No1 出游有保障★ 餐标升级提升为50元/人，水乡周庄古镇农家菜，饕餮美食，江南尽享。★ 精选好评不断的明星导游全程带队，热情服务，全程一车一导。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **火车--南京**兰州乘坐火车赴南京交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南京接团—常州**上午为接站时间，导游12:00左右在南京南站举旗安排团队汇合，午餐后约13:00乘车赴钟山风景区，开始游览南京最具历史、文化代表的标志性景点钟山风景区国家5A级景区——【中山陵】（周一闭馆）：紫金鼎，博爱坊，天下为公坊等。【夫子庙风景区】游览南京古城特色景观区、中国最大的传统古街市 【秦淮河——夫子庙商业街】游览时间：1.5-2小时，沿途欣赏乌衣巷、文德桥、秦淮河美丽风光、神州第一照壁、可自费品尝特色风味小吃。【乘车赴常州。特别说明：中山陵需要实名制预约，如预约不成则改成游览[雨花台风景区]，敬请谅解！南京接站提示：1、免费接站时间：建议高铁抵达时间中午12：00前，建议飞机抵达时间11：00前，提供1次免费接站服务，送至南京南站等待汇合。2、散客拼团，接站为拼车接站，需要相互等待灵活安排，早到的游客需自行自由活动，等待接站时间在2小时以内，敬请谅解并积极配合导游安排。3、规定时间内的免费接站地点：南京火车站、南京南站、南京禄口机场。4、如您当天到达时间为下午，请与导游保持联系，请自行打车与团队汇合，车费自理，未游览景点视为自动请放弃，不退任何费用！5、无法于下午12：00前到达的游客，或者抵达后不愿意等候拼车的游客，需要单独安排车接站服务的，需要额外付费：火车站接站150元/趟（7座以内），机场接站200元/趟(7座以内），敬请提前知晓五钻参考酒店：南京新时代开元名都大酒店、句容余坤墨尔顿大酒店、常州名都紫薇花园酒店、珍宝假日酒店（南京江宁店）、 南京西普诗鸿酒店 、 美仑国际酒店（南京禄口机场店）等同级酒店交通：火车-汽车景点：中山陵；夫子庙 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 常州 |
| **D3** |
| **行程详情** | **常州-无锡-杭州**酒店叫早，享用丰富早餐。游览东方第五佛——【灵山大佛】：灵山大照壁、五明桥、五智门、佛足坛、菩提大道、阿育王柱、佛手印、灵山大佛等。“九龙灌浴”表演；灵山新景——梵宫：华藏世界、“净、信、孝、和”木雕、天象图，十二生肖铜像；灵山梵宫，灵山梵宫被誉为“东方大教堂”。是灵山胜境继灵山大佛、九龙灌浴为代表的一、二期工程之后，灵山面向新世纪再次打造的文化战略工程。总建筑面积达7万余平方米，位于灵山胜境东侧，南朝太湖，依次分布着梵宫广场、香水海、曼飞龙塔、五印坛城等佛教景观建筑。灵山梵宫是由众多文化艺术大师和建设者的共同努力设计建成。温馨提示：灵山景区面积较大，为了不影响游客的游览时间，可根据个人体力自愿选择乘坐景区内小交通，不属于推荐自费项目。如需乘坐，费用自理（40元/人）。温馨提示：灵山景区面积较大，为了不影响游客的游览时间，可根据个人体力自愿选择乘坐景区内小交通，不属于推荐自费项目。如需乘坐，费用自理（40元/人）。午餐:倾情升级：价值68元/人灵山梵宫自助中餐午餐后乘车前往杭州。推荐自费：游览“清明上河图真实再现”的主题公园【宋城】，观赏五千万元打造的巨作“给我一天，还你千年——宋城千古情”大型歌舞表演（需另付费：330-350元/人，约1.5H）。五钻参考酒店：杭州马可波罗花园酒店、 杭州金马饭店、 杭州开元名都大酒店 杭州运河海歆酒店、杭州紫金港Pagoda君亭设计酒店、艺龙酒店（杭州武林广场建国北路店）等同级酒店交通：汽车景点：灵山大佛--宋城自费项：推荐自费：游览“清明上河图真实再现”的主题公园【宋城】，观赏五千万元打造的巨作“给我一天，还你千年——宋城千古情”大型歌舞表演（需另付费：330-350元/人，约1.5H）。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D4** |
| **行程详情** | **杭州-乌镇**酒店叫早，享用丰富早餐。为您《私人定制》【VIP包船欣赏西湖美景】，大西湖（约40分钟）是人们印象中的传统西湖，包括著名的西湖十景，西进后的小西湖则给人一种步移景异、曲径通幽的感觉。其中杨公堤“堤在水中，水在堤中”，平整的台阶式驳坎，水面与陆地“有意”的“亲近”接触。更有湖边花木芳姿绰约，鸟鸣湖幽。游览【清河坊街或者南宋御街】这里有茶文化、药文化、食文化及众多的百年老字号商铺的文化和各种民间艺人及市井民俗的小摊，是一条充分体现市井民俗风情特色的老街。午餐: 杭州特色餐（餐标：50元/人）参考菜单：茶香大虾、叫花童鸡、东坡肉、黑椒牛仔粒、水煮牛柳、糖醋里几、干锅有机菜、三丝本芹、炒绿色时蔬、西湖莼菜汤、主食、水果、★以上菜单均为10人一桌，人数减少相应减少菜品种类，敬请谅解！乘车赴中国最美的水乡古镇之一、世界级休闲度假小镇【乌镇西栅景区+西栅夜景】：西栅旅游景点当然不仅仅如此，茅盾纪念堂、白莲塔寺、灵水居、三寸金莲馆、徐昌酩画院、乌将军庙等。对很多人来说，吸引他们前来的并不是那些景点，而是乌镇这座“呼吸着”的江南古镇，但这些景点确又诉说着乌镇的文化底蕴和生活方式。乌镇西栅的夜景使许多人慕名而来，与东栅旅游观光的主题不同，西栅打造的是商务旅游。休闲度假为主。街区内的经典场馆、手工作坊、民俗风情、休闲场所等，自由活动期间逛一逛小镇码头、渡船、小巷、小桥流水、青石板路、老电影、似水年华酒吧，自然景观和人文建筑完美结合，更加适合喜爱素色风景的游客，带给人们一番“全新”的古镇。温馨提醒：涉及黄金周、节假日、周末、寒暑假期间，西湖风景区客人禁止进入，游客需要换乘社会公交车往返双程4元/人（中途需进站停靠）。游客也可以选择换乘西湖景区交通车往返20元/人（直达不停靠），具体根据当天西湖景区安排为准，敬请提前知晓并理解！四钻参考酒店：乌镇南栅、桐乡美高乐大酒店 乌镇丽呈、桐乡世博酒店、丽呈别苑云逸、乌镇优格花园酒店等同级酒店。交通：汽车景点：VIP包船欣赏西湖美景--清河坊街或者南宋御街--乌镇西栅景区+西栅夜景 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌镇 |
| **D5** |
| **行程详情** | **乌镇-苏州-上海**酒店叫早，享用丰富早餐。乘车赴园林城市之称的苏州（车程约1.5小时。）游览中国四大名园之一的【留园】，以园内建筑布置精巧、奇石众多而知名，与苏州拙政园、北京颐和园、承德避暑山庄并称中国四大名园著名的留园三绝有“冠云峰、楠木殿、鱼化石”已被列为世界文化遗产。【春节期间推出春节时令花展】：留园以“金蛇迎春”为主题，以当季梅花、四季山茶、生肖造型水仙为主打花卉，穿插牡丹、杜鹃等抗冻花卉，搭配年画、剪纸、中国结等，贯穿于整个花展。午餐: 春节特别安排水乡年味餐：周庄沈厅享用水乡特色美食，餐标800元/桌！周庄沈厅酒家参考菜单：周庄万三蹄、清蒸白丝鱼、油爆大虾、咸肉烧茨菇、水煮牛肉、油卜塞肉、麻辣豆腐、土豆鸡块、雪菜蚌肉、银鱼炒蛋、油焖茄子、时蔬二道、三味园汤、三丝春卷、万三面大份、米饭等。\*以上菜单为参考菜单，菜品以实际上菜为准。均为10人一桌，人数减少可能调整份数。如无事先沟通取消用餐的客人，不退餐费。敬请谅解！如遇节假日沈厅无餐位，则改到周庄水之韵用餐。2月28日前周庄随餐赠送每位游客甜品一份：酒酿圆子，寓意：美满团圆！参观【古镇周庄+周庄电瓶车】：周庄是中国江南一个具有九百多年历史的水乡古镇。全镇依河成街，桥街相连，深宅大院，重脊高檐，河埠廊坊，过街骑楼，穿竹石栏，临河水阁，一派古朴幽静，是江南典型的小桥流水人家。宛如一颗镶嵌在淀山湖畔的明珠，因著名画家陈逸飞将周庄画入油画中，游客纷纷要追寻这江南水乡美景。推荐自费：晚可夜游远东迷人的不夜城东方夜巴黎的美景【上海夜景】（自愿参加，车观上海夜景、船游黄浦江、登金茂大厦三项：320元/人，游览约2.5H）四钻参考酒店：维纳斯国际酒店（上海浦东机场野生动物园店）、上海瑞斯国际酒店、潮漫国际酒店（上海虹桥机场国展中心店）、上海三甲港绿地铂派酒店、 上海丽呈睿轩酒店（虹桥枢纽店）等同级酒店。交通：汽车景点：留园-古镇周庄+周庄电瓶车自费项：推荐自费：晚可夜游远东迷人的不夜城东方夜巴黎的美景【上海夜景】（自愿参加，车观上海夜景、船游黄浦江、登金茂大厦三项：320元/人，游览约2.5H） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D6** |
| **行程详情** | **上海迪士尼度假区一日游**早餐后，乘坐酒店班车前往【上海迪士尼乐园】：开启梦幻童话世界——畅游一整天！开启奇妙的一天【上海迪士尼乐园+第八大主题园区疯狂动物城+灯光幻影烟花秀】：作为中国大陆首座迪士尼主题乐园，为所有年龄层的中国游客呈现令人流连忘返的神奇体验。您将可以探索一个前所未有的神奇世界，每个人都能在这里点亮心中奇梦。这就是上海迪士尼乐园，充满创造力、冒险精神与无穷精彩的快乐天地。您可在此游览全球最大的迪士尼城堡——奇幻童话城堡，探索别具一格又令人难 忘的八大主题园区——米奇大街、奇想花园、梦幻世界、探险岛、宝藏湾、明日世界、玩具总动员、疯狂动物城，拥有全球最大的迪士尼城堡，最长的迪士尼花车巡游路线，游客还将在各个园区遇见不同故事里的迪士尼朋友们：如米奇、花木兰、大白、杰克船长、小熊维尼、新朋友玲娜贝儿、星黛露、还有迪士尼的公主们，处处有惊喜，随处可见的小可爱们，让人身临其境，非常棒的视觉体验。奇幻的童话城堡是上海迪士尼乐园中最高的建筑，当夜幕降临的时候，城堡外的复古路灯扮靓园区，绿色大树上的点点灯泡犹如点点星光，璀璨无比。灯光在梦幻城堡上演投影、激光和烟火交相辉映，形成壮观的灯光秀，灯光也将童话城堡渲染的如梦似幻，灯光幻影音乐烟花秀结束后，乘坐酒店班返回酒店休息。说明：上海迪士尼乐园内客人自由活动，乐园导游不陪同。四钻参考酒店： 维纳斯国际酒店（上海浦东机场野生动物园店）、上海瑞斯国际酒店、潮漫国际酒店（上海虹桥机场国展中心店）、上海三甲港绿地铂派酒店、 上海丽呈睿轩酒店（虹桥枢纽店）等同级酒店交通：汽车景点：迪士尼 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D7** |
| **行程详情** | **上海——返程**酒店内豪华自助早，根据您的返程时间，自行返程。根据时刻乘坐飞机返回兰州，回到温暖的家，结束愉快的旅程！！！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D8** |
| **行程详情** | **返回温暖的家**回到温暖的家，结束愉快的旅程！！！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 用车：正规空调旅游车（根据人数安排车型，确保一人一正座）住宿：二晚携程四钻、两晚升级携程五钻 平时单房差：4晚540元/人 温馨提示：以上披露酒店如遇节假日满房、政府征用酒店等情况，将安排不低于原等级酒店。敬请谅解！特别说明：携程四钻或五钻的酒店： 无三人间，可以尽量让酒店安排家庭房或者钢丝加床！景点：行程披露景点，不含景区内的小交通、游船、缆车等费用。餐费：4早4正餐，酒店已含早餐，正餐：灵山梵宫自助中餐68元/人，平时及其余正餐餐标：50元/人。导游：当地中文导游服务 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 行程中有小交通情况如下，请知晓中山陵小交通单程10元/人，往返20元/人，费用自理灵山大佛电瓶车往返40元/人，费用自理西湖节假日旅游车限行，换乘社会公交车进出4元/人，换乘景区交通车20元/人，费用自理景区的小交通、电瓶车是为了方便游客能够更加省时省力的游览，不属于自费项目！ |
| **保险信息** | 旅行社意外险/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              |