**巴厘岛7 天 5 晚定制游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BLD1740390577T9 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 巴厘岛 |
| **行程天数** | 7 | **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**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期参 考 行 程 D1兰州-上海－巴厘岛－接机－入住酒店（参考航班：）餐：自理              住宿：巴厘岛白金酒店指定时间集合，前往机场，搭乘航班前往享有“南海乐园”、“神仙岛”美誉之称的【巴厘岛】，开始我们“梦 幻 ·轻松 · 巴厘”之旅，抵达后入住酒店休息。          D2 南湾水上中心+海龟岛-海神庙-金巴兰落日海滩看日落-送回酒店早：酒店内      中：中式料理      晚：沙滩 BBQ               住宿：巴厘岛白金酒店早上酒店叫早服务，用过早餐后跟随导游开始巴厘岛的休闲之旅 。【南湾海滩俱乐部】南湾位于巴厘岛最南端，是努萨杜瓦区潜水和水上活动的主要区域。可供游客大玩特玩 的水上活动 种类之多，可称世界之冠。只要您想得到的水上活动项目在这里您都可以自费参加。【海龟岛】海龟岛在巴厘岛的南端,在南湾区乘坐【玻璃底船】大概 10 分钟前往海龟岛。 沿途海风徐徐，您 可悠 哉地喂食海中成群的各色热带鱼,并观赏船底下瑰丽多彩的珊瑚礁群。 抵达海龟岛后，您可自与大海龟、大蟒蛇、大蜥蜴拍照留念……【海神庙】位于印尼巴厘岛中西部海岸，为巴厘岛最重要的海岸庙宇之一。Tanah Lot 在印尼语中意指“海中的陆 地”。海神庙 坐落在海中形似船只的一块巨岩上，它是巴厘岛著名的六大寺庙之一。涨潮时，此庙四周环绕海水， 和陆地完全隔离。落潮时方可以相通。海神庙建于十六世纪，祭祀海之守护神 ，它也被称 为“海上之地” ，搭配 南洋夕照的热带夕阳海景，为巴厘岛代表性风景之一。（温馨提示:参观时一定要注意安全不可随意前往安全线以外 的地方）【金巴兰海滩】观赏世界十大夕阳美景之一的金巴兰日落。金巴兰以海上日落著称 ，傍晚看 着落日 ，享用夕阳海 景餐 ，别有巴厘岛海岛风情 ，这一意境已令人欲醉。        D3阿勇河漂流-网红秋千-乌布传统市场+乌布皇宫-晚餐后送回酒店休息早：酒店内      中：特色猪肋排餐）      晚：火锅餐        住宿：巴厘岛白金酒店早上酒店叫早服务，用过早餐后跟随导游开始巴厘岛的休闲之旅 。【阿勇河激情漂流】全程专职教练热情为你服务，一路都有人为您保驾护航，不用担心安全的问题。河流在深窄的 峡谷中急进，两旁是赤道风格的热带雨林，藤蔓密布，椰树成林。【网红秋千】Alas Harum 有三种不同级别的秋千。极限秋千的高度离地面约 15 米。情侣秋千的高度比极端秋千高一 点，它可以同时携带两个人，离地面约 20 米。 超级极端秋千是离地面 25 米左右的最高秋千。在这里，肾上腺素活 动与巴厘岛优美风景完美的融为一体。【乌布皇宫】这座宫殿是乌布王朝请了当时有名的艺术家设计而成的，光是殿内精致细腻的手工雕刻就值得仔细欣 赏一番。随处可见的金箔装饰贵气逼人，让整个气氛更显辉煌。如此精致的建筑，吸引了许多艺术爱好者慕名前来 参观。【传统市场】市场位于乌布皇宫的斜对面，属于乌布的闹市区。皮件、衣服、沙龙布、工艺品、水果等应有尽有， 喜欢在旅途上买纪念品或者小玩意儿的女生们，在这里就可以满足你们的购物欲望。伴手礼中比较推荐的有当地风 格的衣服、围巾沙龙、女生的饰品、手工皂、明信片和一些具有当地风格的杯碟碗筷。     D4蓝梦岛（爱之桥-环岛游-恶魔之泪）-贝妮达岛（浮潜-独木舟）早：酒店内      中：岛上简餐餐      晚：脏鸭餐            住宿：巴厘岛白金酒店早餐后驱车前往码头乘坐游艇，前往巴厘岛最美最纯净的蓝梦岛和贝尼达岛。【蓝梦岛】位于巴厘岛的东南边，这里的海水清澈无比，水下生物清晰可见，因此也被称为“玻璃海”。岛上 的居民大多数以种植海藻为生，这里也是巴厘岛著名的海藻养殖基地。岛上茂盛的椰树林形成一道亮丽的风景线， 我们将去游览岛上地标性景点恶魔的眼泪、爱之桥。【贝尼达岛】是一处罕见的可长期观赏大型海洋生物的岛屿，这是一个深受上帝眷宠的地方，柔软细腻的沙滩，澄 净碧绿的海水清澈见底，珊瑚礁和海洋生物色彩斑斓。除了在船上观赏美景外，游客还可开展潜水和水上活动。双岛项目：1、无限次浮潜；2、无限次独木舟；3、恶魔的眼泪；4、爱之桥。        D5全天自由活动（不含车、餐、导）  或选择+1000 元越野车全天套餐：（丛林 ATV 越野车-T laga singha 下午茶-ChariotRestaurant 印尼特色餐早：酒店内      中：自理      晚：自理                        住宿：巴厘岛白金酒店全天我们彻底放松，自由活动。享用早餐后，客人可享受酒店内的休闲设施，也可舒适地躺在游泳池的遮阳伞 下，感受热带的南洋风情，远离尘嚣自由自在，充分让您享受大自然赋予的乐趣。巴厘岛玩乐项目比较丰富，建议 广大游客出行前做好旅游攻略，或咨询当地带团导游，众多醉人的美景和激情的海上项目一定会让您收获意外的惊 喜。❉温馨提醒：全天自由活动不含中晚餐，您可以就近在酒店用中晚餐，具体价格详询酒店餐厅，费用自理，如需外 出酒店游玩用餐请注意安全，出行前务必跟我社领队打好招呼。         D6乌鲁瓦图情人崖或库塔海滩+洋人街-芳香按摩 SPA 1 小时-送巴厘岛机场→送巴厘岛机场（参考航班：     ）早：酒店内      中：印尼特色餐      晚：中式料理             住宿：飞机上【乌鲁瓦图情人崖】乌鲁瓦图断崖有三个名字 ：断崖、情人崖和望夫崖。海 浪拍打着悬崖。在这里可以观赏悬崖 峭壁的大自然奇景, 可以远眺望夫崖， 令你流连忘返。沿途也可见栖息于此的顽皮猴群。【库塔海滩】号称是巴厘岛上最美丽的海滩，在平坦的海岸线上，拥有洁白而细腻的沙粒，踩在上面软绵绵的，时 分令人愉悦。冲浪爱好者常年聚集在这里，并将活动范围逐步扩大，乃至现在已经发展成为世界性的冲浪胜地，无 论是初学者还是专业者都能在这里找到合适的海浪。而且库塔海滩是岛上餐馆集中地之一，在这里可以找到不同档 次的各种风味餐厅。【洋人街】在库塔闹市区。以库塔广场为中心的商业区，街道两侧聚集着各式手工精品店、特色艺术品店、香油店、 服装店、古董银饰艺廊、海上用品店等，还包括有很多家大型的百货公司，此外，饭店、餐厅、酒吧林立， 是巴厘 岛繁华的地段。【芳香按摩 SPA1 小时】巴厘岛 SPA 是一种结合五官的松弛法，环境、香熏、音乐，并利用古老的按摩手法和和各式 周到的服务来达到真正的放松，您不妨可以在安静的气氛中小睡一下，消除旅途的疲劳。全套身体护理做下来，一 定会让你有一种受到皇室待遇的精致呵护的感觉，快来体验一次心灵“SPA”，充分感受巴厘岛带给您的无限悠闲乐 趣。温馨提示：(男女皆可，但 12 岁以下小孩及孕妇不宜，恕不退费)D7巴厘岛－上海－兰州早：飞机上      中：自理      晚：自理            住宿：温暖的家 送往巴厘岛国际机场，并办理离境手续后乘搭豪华班机离开，结束这次悠闲而精彩的巴厘岛之旅，希望您留下美好的难忘的回忆。注：导游有权根据实际情况变动行程景点的游玩顺序；如遇景点维修等非旅行社控制因素，则保留相关代替景点的权利！ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：兰州－广州/深圳－巴厘岛往返经济舱机票，当地旅游巴士一人一正座。 2.住宿：入住行程内参考酒店 5 晚，2 人一间。3.用餐：全程 5 早餐 8 正餐 。4.导游：当地导游小费及全程领队。 5.门票：行程中所列景点首道门票。6.保险：境外团队旅游意外险 30 万/人 7.其它：每人每天一支饮用水 8.签证：落地签 35 美金+旅游税 10 美金 |
| **费用不包含** | 1.行程之外自费项目及私人所产生的个人费用等。 2.航空公司临时通知增加的燃油附加费。3.全程单房差 1300 元、自费项目、行李超重费、购物及其它个人消费、不可抗力导致的额外费用（包括飞机更改、延误所 产生的费用）。4.12 岁以内小孩不占床减 600，占床大小同价，12 岁以上（含 12 岁）必须占床 5.非大陆护照附加费 500 元人。6.如游客在旅游跟团期间离团每天须收取 500 元/人/天离团费。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、境外旅游期间财务请随身携带，车上不可放贵重物品， 自由活动期间注意安全。2、行程中如有购物店安排均为合法的购物商店，游客可完全放心自愿消费。3、行程中导游推荐参加的自费项目，游客自愿参加绝无强迫。4、持非中国大陆护照参团需要加收 RMB500/人的机票附加费，请报名前来电咨询操作中心。5、持《香港签证身份书》或《澳门旅行证》的客人参加团队请自备签证再参团 (不能做落地签也不免签) 。6、巴厘岛免签，依然需要提供护照原件 (须有半年以上有效期，以出发之日算及至少三张签证空白页，中国海关 规定签证 页不足不能出境) ，报名只需客人提供护照首页扫描件，无需寄/交护照及任何证件给旅行社。7、如出现有单人或单男单女，则以加床为原则，出现单人房须收取单间差价费用 (现询为准) 。8、精致小团当地不安排全陪领队。9、为了团友人身安全，行程中不允许离团。如因不可抗拒因素需要离团，本人要签名确认并交纳离团费￥500/人/ 天，离 团期间发生任何事情，与旅行社无关；10、如遇航空公司航班时间临时调整，我社将以实际航班时间安排旅客用餐，但不做任何经济赔偿；如航空公司原因造成飞 机延误，所造成的费用，我司将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。11、因天灾、人祸、罢工、天气影响以及其他不可抗拒因素而导致损失或产生额外费用，概与本公司及其代理人无关。 如 遇特殊情况，本公司有权将行程的先后做出适当的变动或替换任何项目；12、港澳台同胞出团时需备有回乡证和台胞证。如因贵宾未携带相应证件而产生的损失和造成不能正常出境，请贵宾自负后 果。13、客人所持有的护照为非中国大陆护照，请客人自备多次往返中国大陆签证，临时香港护照(DI护照)客人不适用印尼 落地签证。注明：以上内容若与新的旅游法规相冲突，以新的旅游法规为准。声明：如航空公司原因造成飞机延误，所造成的费用，我司将不做出任何补偿。 |
| **温馨提示** | 1、境外旅游期间财务请随身携带，车上不可放贵重物品， 自由活动期间注意安全。2、行程中如有购物店安排均为合法的购物商店，游客可完全放心自愿消费。3、行程中导游推荐参加的自费项目，游客自愿参加绝无强迫。4、持非中国大陆护照参团需要加收 RMB500/人的机票附加费，请报名前来电咨询操作中心。5、持《香港签证身份书》或《澳门旅行证》的客人参加团队请自备签证再参团 (不能做落地签也不免签) 。6、巴厘岛免签，依然需要提供护照原件 (须有半年以上有效期，以出发之日算及至少三张签证空白页，中国海关 规定签证 页不足不能出境) ，报名只需客人提供护照首页扫描件，无需寄/交护照及任何证件给旅行社。7、如出现有单人或单男单女，则以加床为原则，出现单人房须收取单间差价费用 (现询为准) 。8、精致小团当地不安排全陪领队。9、为了团友人身安全，行程中不允许离团。如因不可抗拒因素需要离团，本人要签名确认并交纳离团费￥500/人/ 天，离 团期间发生任何事情，与旅行社无关；10、如遇航空公司航班时间临时调整，我社将以实际航班时间安排旅客用餐，但不做任何经济赔偿；如航空公司原因造成飞 机延误，所造成的费用，我司将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。11、因天灾、人祸、罢工、天气影响以及其他不可抗拒因素而导致损失或产生额外费用，概与本公司及其代理人无关。 如 遇特殊情况，本公司有权将行程的先后做出适当的变动或替换任何项目；12、港澳台同胞出团时需备有回乡证和台胞证。如因贵宾未携带相应证件而产生的损失和造成不能正常出境，请贵宾自负后 果。13、客人所持有的护照为非中国大陆护照，请客人自备多次往返中国大陆签证，临时香港护照(DI护照)客人不适用印尼 落地签证。注明：以上内容若与新的旅游法规相冲突，以新的旅游法规为准。声明：如航空公司原因造成飞机延误，所造成的费用，我司将不做出任何补偿。 |
| **退改规则** | 如航空公司原因造成飞机延误，所造成的费用，我司将不做出任何补偿。为了团友人身安全，行程中不允许离团。如因不可抗拒因素需要离团，本人要签名确认并交纳离团费￥500/人/ 天，离 团期间发生任何事情，与旅行社无关；如遇航空公司航班时间临时调整，我社将以实际航班时间安排旅客用餐，但不做任何经济赔偿；如航空公司原因造成飞 机延误，所造成的费用，我司将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。因天灾、人祸、罢工、天气影响以及其他不可抗拒因素而导致损失或产生额外费用，概与本公司及其代理人无关。 如 遇特殊情况，本公司有权将行程的先后做出适当的变动或替换任何项目； |
| **签证信息** | 巴厘岛免签，依然需要提供护照原件 (须有半年以上有效期，以出发之日算及至少三张签证空白页，中国海关 规定签证 页不足不能出境) ，报名只需客人提供护照首页扫描件，无需寄/交护照及任何证件给旅行社。 |
| **报名材料** | 巴厘岛免签，依然需要提供护照原件 (须有半年以上有效期，以出发之日算及至少三张签证空白页，中国海关 规定签证 页不足不能出境) ，报名只需客人提供护照首页扫描件，无需寄/交护照及任何证件给旅行社。 |
| **保险信息** | 黄河财险 |
| **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。 |