**【新疆】至尊北疆纯玩双卧11日游（5月）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ1741745615bv | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 吃在新疆:保证菜品品质，新疆美食代表大盘鸡，传统回族佳肴九碗三行子，额尔齐斯河“冷水鱼宴‘’等；暖心服务:全程一车一导，陆地头等舱2+1空调旅游大巴车，全程5晚3钻酒店+1晚4钻酒店+1晚5钻酒店+1晚优选景区附近贾登峪普通标间；旅途无忧:门票区间车一价全含，真纯玩，0购物0自费景点；文化视觉体验:天山天池、喀纳斯湖、五彩滩、禾木村、世界魔鬼城、赛里木湖、那拉提草原、坎儿井、葡萄庄园、火焰山、交河故城。专属体验赠送:换装秀，大漠烤羊,时令水果采摘，酒窖打卡、随车小零食。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-乌鲁木齐**  兰州站或兰州西站乘火车硬卧前往举世闻名的“歌舞瓜果之乡、黄金玉石之邦”—新疆维吾尔族自治区首府乌鲁木齐（准葛尔蒙古语为“优美的牧场”）。参考车次：T257【14:10/06:53+1】 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **乌市-天山天池-沙漠高速公路-北屯/福海**  乌市-天池90km，行车约1.5小时.天池-北屯440km，行车约5小时.早抵达乌市，导游接站，乘车前往天山脚下用早餐，后进入5A级景区天山天池，古称“瑶池”，相传周穆王西游，曾与西王母宴于此，乘坐区间车游览天池石门一线、定海神针、大小天池、悬泉飞瀑、遥望美丽的博格达峰。后下山经我国首条交旅融合沙漠探险示范性旅游公路-S21前往北屯或福海，沿途穿越古尔班通古特沙漠和准噶盆地，抵达后入住酒店。温馨提示：1.今日要穿越“中国第二大盆地”准格尔盆地，车程较长，请自备零食、水果；2.新疆和内地有2小时时差，夏季晚上11点左右天才黑；3.阿勒泰地区酒店普遍偏小且没有电梯，请谅解.交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：简餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 北屯/福海 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **北屯/福海-喀纳斯湖-贾登峪**  北屯-贾登峪-230km，行车约4小时早餐后乘车经布尔津赴喀纳斯，沿盘山公路前往人间仙境—喀纳斯；沿途的风景美不胜收，原木搭建的房屋错落有致，绵延起伏的群山中翠松林立；远处的雪山伟岸圣洁，俨然一副北欧瑞士风光，抵达后换乘景区内区间车进入喀纳斯景区，沿喀纳斯河行驶，可观赏卧龙湾、月亮湾、神仙湾和鸭泽湖风光，喀纳斯景区被誉为21世纪人类最后一片净土，晴朗的天空，壮观的冰川映衬着宁静的湖水、茫茫的草原包容着幽深的原始森林，嫩绿的草原以及图瓦原木搭建的尖顶房屋，构成了一副美轮美奂的图画，可自费乘坐游船游览喀纳斯湖，寻找传说中的水怪，或走进图瓦人家，聆听图瓦人讲述他们鲜为人知的历史，体验别样的名族风情！景区可选娱乐项目：喀纳斯三道湾游船:120元/人,图瓦人家访:100元/人,云霄峰缆车:198/人重要提示：1.喀纳斯景区属于山区，所有物资及垃圾外运，住宿用餐条件有限，如有不满意，敬请理解；2.山区紫外线强，天气变幻莫测，请备御寒、防晒、防雨装备；3.今天均为盘山路，请服用晕车药，景区区间车循环发车，下车时请务保管好自己的随身物品交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 贾登峪 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **贾登峪-禾木-五彩滩-和什托洛盖/乌尔禾**  禾木-五彩滩150km,行车约3小时五彩滩-和什托洛盖/乌尔禾190/250km,行车约3小时早餐后穿越在“金山”--阿尔泰山中，前往“神的自留地”—禾木村，这是现存三个图瓦人村落中最大的一个，坐落在重山阻隔的一个大河谷里，是被白桦树、雪山和禾木河流包围的美丽而原始的村庄。图瓦人是当地的土著居民，传说他们是当年成吉思汗征战亚欧大陆时的一支军队的后裔，生活习惯及文化接近于蒙古族。下午游览4A级景区-五彩滩，位于额尔齐斯河南岸，被称作“上帝打翻的 调色盘”，属于新疆著名雅丹地貌之一。这里的地貌颜色多变，色彩以红色为主，间以绿、紫、黄、白、黑及过渡色彩，色彩斑斓。傍晚时分景色尤为壮观，整个河岸披上了一层金色的薄纱，远处是不停转动的风车，金色的河水缓缓向西流去，如同一幅恬静的油画。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 和什托洛盖/乌尔禾 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **和什托洛盖/乌尔禾-魔鬼城-博乐/双河市**  乌尔禾-博乐/双河市456/486KM，行车约7小时.早餐后游览我国面积最大的雅丹地貌世界魔鬼城，这里是《卧虎藏龙》、《天地英雄》外景拍摄地，远眺魔鬼城，就像中世纪欧洲的一座大城堡，大大小小的城堡林立，高高低低参差错落。在起伏的山坡顶上,布满血红、湛蓝、洁白、橙黄的各色石子，宛如魔女遗珠，更增添了几许神秘色彩。远观克拉玛依百里油田壮景，百里油田千万个“磕头机”七上八下地忙碌着，犹如生命的脉搏在跳跃。后继续西行，经天山北坡经济带前往博乐或双河市入住酒店。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 博乐/双河市 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **博乐/双河-赛里木湖-换装SHOW-那拉提镇**  博乐/双河-那拉提420km,行车约6小时.早餐后前往大西洋的最后一滴眼泪——赛里木湖，五至六月是这里一年之中最美的季节，草原到处绿草茵茵，鲜花盛开，生机盎然。岸边野花盛开，牛羊漫步，远处是圣洁的雪山。在导游的精心安排下，可穿着维吾尔族民族服饰，为每一位游客留下美好的景色留念。后经伊犁门户“果子沟”进入伊犁哈萨克族自治州，车览雄伟壮观的果子沟大桥，这是国内第一座公路双塔双索面钢桁梁斜拉桥，大桥桥梁全长700米，桥面距谷底净高达200米，主塔高度分别为209米215.5米,大桥主桥全部采用钢桁梁结构,使用国内特殊专用桥梁钢材17000吨,平均每米造价高达341万。晚入住那拉提镇。今晚住宿在景区附近，偏僻落后，酒店均为3-5层楼的小型，且没有电梯，希望谅解。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 那拉提镇 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **那拉提景区--和静/和硕**  那拉提--和静300km,行车约5小时.早餐后乘区间车进入美丽的伊犁河谷赴“养蜂女的家乡”—风景如画的那拉提草原，乘坐区间车游览【空中草原】放眼望去湛蓝天空，洁白的云朵，巍巍的青山、茫茫的草原、星星点点的毡房浑然一体，构成一幅浓墨重彩的天然画卷。中午在景区外面用午餐，后前往和静县或和硕县入住酒店。1.草原上会有马队，强烈不建议您骑马（安全风险高），如您非要骑马，请根据身体状况，量力而行，并听从马夫的提示，出现问题请及时联系马队！2.独库公路通车后，需现付导游120元/人,独库中段换小车费用。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 和静/和硕 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **和静/和硕-坎儿井-火焰山-葡萄庄园-酒窖打卡**  和静-吐鲁番310km，行车约5小时.早餐后乘车前往火洲--吐鲁番，抵达吐鲁番后游览火焰山地质公园，因为西游记里孙悟空三借芭蕉扇的故事，而使火焰山家喻户晓。参观与万里长城、京杭大运河并称的中国古代三大工程之一坎儿井，它是利用山的坡度，巧妙地将地下潜流引来灌溉的特殊工程，因为在地下流动，从而不会因炎热、狂风而使这里珍贵的水分大量蒸发，流量稳定，是戈壁滩上劳动人民的伟大创造。后来到当地维吾尔族家访，了解维族的民风民俗及历史，向美丽的维族姑娘学习维族舞蹈，在茂密的葡萄架下享用民族美食。后参观火山红酒庄占地面积约500亩，总建筑面积近6万平方米，是集酒店、餐饮、住宿、葡萄酒生产、展销、旅游、休闲娱乐、康体养生和酒文化展示于一体的现代化酒庄。其地下储酒长廊总长3公里，净宽5米，净高4.5米，沿酒廊右侧共设19个品酒区，每个品酒区风格各异，体现了吐鲁番不同区域各具特色的葡萄酒文化。可选娱乐项目：吐鲁番水果宴:198元/人温馨提示：1.吐鲁番气温高，紫外线强烈，一定要做好防晒哦，记得带墨镜！否则可能眼睛会被灼伤；2.喜欢拍照的童鞋，请注意相机不要长期暴晒在阳光之下，做好防晒；3.维吾尔族家访中有自产自销的葡萄干等，家访时有农户会向游客兜售农副产品（葡萄干等），请 注意甄别品质，自行购买。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 吐鲁番 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **时令水果采摘-交河故城-国际大巴扎-乌市**  吐鲁番-乌市350km，行车约4小时.早餐后参观交河故城，这是世界上最大最古老、保存最完好的生土建筑城市，也是我国保存两千多年最完整的都市遗迹，唐代最高军政机构安西都护府最早设在这里，2014年列入《世界遗产名录》。午餐后前往水果采摘园，在这里您可以任意采摘您喜欢的葡萄或其他水果，我们会提供剪刀和篮筐（时间约30分钟）后乘车返回乌鲁木齐游览AAAA级景区---新疆国际大巴扎：它是集特色建筑、民俗风情、风味美食、餐饮娱乐等为一体的景区，有“新疆之窗”“中亚之窗”的美誉，您可以在这里给您的亲朋好友捎带一些旅游纪念品。晚返回酒店入住。温馨提示：1、您在葡萄采摘园根据自身所需适量采摘，可以免费品尝，需要多少就采摘多少，每公斤收费20元！如您采摘下来不购买或扔掉被店家看到可能会发生不愉快的事情。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **乌鲁木齐-兰州**  早餐后，根据火车时间送火车站，返回兰州。参考车次：T258【12:03/06:41+1】温馨提示：1、乘火车前请仔细检查证件，乌鲁木齐火车站安检严格，如自行前往，请提前2小时到达。2、请在北京时间14:00前办理退房手续，由于延迟退房产生的额外费用敬请自付。（离开酒店前一定要再次检查物品，不要忘在酒店里了！）交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **兰州**  早抵达兰州，结束愉快新疆之旅。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：兰州/乌市往返硬卧火车，新疆当地陆地头等舱2+1空调大巴车（20人以上安排）；2.门票：喀纳斯、禾木、天山天池、赛里木湖、那拉提草原（空中）、魔鬼城、交河故城7大景区门票区间车，坎儿井、火焰山、五彩滩3景区门票；3.住宿：5晚3钻酒店标间+1晚5钻酒店标间+1晚4钻酒店标间+1晚优选景区附近贾登峪普通标间；4.用餐：9早餐14正餐，酒店含早，含下火车落地早餐，如人数不足十人，将根据实际人数酌情安排，烤全羊（20人以上安排）；5.导服：汉语导游服务，10人以下司机兼导游；6.保险：含旅行社责任险，建议游客自己购买旅游意外险。 | | |
| **费用不包含** | 1.酒店不提供自然单间及三人间，如产生单房差，请在报名时一并补齐，如届时可以拼房或安排三人间或标间加床，则当地现退房差费用；1.新疆属边疆地区，酒店标准较内地偏低，请不要以大城市的标准来要求；2.团队用餐为定员围桌用餐，不吃无法退费，请理解；3.儿童报价仅含半价正餐、导服费、车位费，其他产生费用敬请自理；4.因不可抗力、航班、列车延误或取消造成的费用增加敬请自理；5.新疆每年道路限速及安检要求不同，行程标明交通时间均为参考时间，具体以实际时间为准；6.新疆景区面积较大，景区区间车是到达核心景点必须乘坐的，旺季游客爆棚，需长时间排队等候乘车，敬请理解。7.70周岁（含70岁）以上老人须有18周岁至65周岁的成人陪同出游，75以上不接待；8.65岁以上游客须签署免责协议书！9.外宾，外籍华人，港澳台游客暂不接待！10.新疆景区多数自然风光，且开发不是很成熟，游客在景区游览时请严格遵守景区的规定，按照游览路线游览，切勿擅自探险攀爬，进入禁止游客进入的区域，由此产生的一切后果自行担。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 喀纳斯游船 |  | 30 分钟 | ¥ 120.00 |
| 图瓦人家家访 |  | 30 分钟 | ¥ 100.00 |
| 云霄峰缆车 |  | 30 分钟 | ¥ 198.00 |
| 吐鲁番水果宴 |  | 30 分钟 | ¥ 198.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 独库公路通车后，需现付导游120元/人,独库中段换小车费用。 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议游客自己购买旅游意外险。 |
| **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 |