**纯净青海之旅拍：深度青海五日游行程单**

纯净青海之旅拍：深度青海五日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX20250304CJQHZLP | **出发地** | 西宁市 | **目的地** | 青海湖二郎剑风景区-海西茶卡盐湖-可鲁克湖旅游景区 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 线路特色：★沿线经典景点一网打尽（青海湖/茶卡盐湖/可鲁克湖/翡翠湖/315U型公路/水上雅丹/东台吉乃尔湖/南八仙/海子纪念馆/青海湖环湖西路/断崖/金银滩草原/原子城/丹葛尔古城）；★感受神秘的回藏风情，走最美315公路，环青海湖西路，看壮丽的山川湖泊，品地道青海美食；★精品专属小团，游览时间充裕，想怎么拍就怎么拍，所有美景一览无遗；★特色赠送：酸奶、矿泉水、上门接送服务； |
| **产品介绍** | 日期行程概要交通用餐住宿D1西宁-日月山-倒淌河-倒淌河镇-青海湖-茶卡汽车无茶卡镇D2茶卡-茶卡盐湖-可鲁克湖-翡翠湖-大柴旦汽车早餐大柴旦D3大柴旦-315u型公路-水上雅丹-西台吉乃尔湖-南八仙汽车早餐德令哈D4德令哈-海子纪念馆-青海湖最美环湖西路-湟鱼家园-刚察汽车早餐刚察D5刚察-金银滩草原-原子城纪念馆-丹葛尔古城汽车早餐无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | D1/兰州或西宁起—西宁到日月山90km—倒淌河12km—青海湖48km—茶卡镇150km早酒店/火车站接团，乘车出发前往青海湖，沿途远观日月山，相传文成公主远嫁松赞干布时曾经过此山，她在峰顶翘首西望，远离家乡的愁思油然而生，不禁取出临行时皇后所赐"日月宝镜"观看，镜中顿时现出长安的迷人景色，公主悲喜交加，不慎失手，把"日月宝镜"摔成两半，正好落在两个小山包上，东边的半块朝西，映著落日的余辉，西边的半块朝东，照着初升的月光，日月山由此得名。后看“天下黄河皆东去，唯有此水向西流”的奇观倒淌河；驻足高原第一镇-倒淌河镇。后前往中国最大的内陆湖及最大的咸水湖—青海湖，青海湖有“高原蓝宝石”的美誉，被评为国家AAAAA级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，在湖边看尽头似与天相连，水天一色，感受高原湖泊的奇美。在此您可以租个自行车漫步于湖边，也可以租穿藏民服饰和白牦牛拍照合影，游玩后乘车前往茶卡镇入住酒店。当地美食推荐：青海老酸奶、青海尕面片、羊肠面、牦牛肉汤、特色烤羊等交通：空调旅游车景点：青海湖到达城市：茶卡镇 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 茶卡镇 |
| **D2** |
| **行程详情** | D2/茶卡—茶卡盐湖4km—可鲁克湖237km—翡翠湖180KM—大柴旦12km早前往茶卡盐湖，茶卡盐湖是柴达木盆地内的四大盐湖之一，海拔3100米，总面积105平方公里，相当于10个杭州西湖。茶卡盐湖也是目前全国唯一一个盐湖类国家AAAA级景区，是《中国国家地理》评选出的必去的55个地方之一，被誉为天空之境，这里是摄影家们的天堂，更是网红打卡之地。在此建议穿亮色衣服，这样天空之中您就是最美的！之后前往大漠戈壁中的奇迹—可鲁克湖，这里芦苇在飘摇，水鸟在觅食，在湖边走走，一片宁寂，仿佛世界都凝固起来。之后乘车前往翡翠湖，大柴旦湖又称为“翡翠湖”位于青海省海西蒙古族藏族自治州境内，形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”，约6平方公里的“翡翠湖”是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的“翡翠湖”，站在湖边宛若镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，犹如仙境。晚上抵达大柴旦镇入住宾馆!当地美食推荐：各种川菜馆、炕锅羊肉、各种面食等交通：空调旅游车景点：茶卡盐湖、可鲁克湖、翡翠湖到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D3** |
| **行程详情** | D3/大柴旦-315U型公路94km-东台吉乃尔湖98km-水上雅丹26km-南八仙雅丹123km-德令哈309km早起后沿着315U型公路前往目的地，315公路从青海德令哈至茫崖这一段，穿行于戈壁中，道路两旁分布着造型奇特的雅丹地貌以及绚丽多彩的盐湖，鬼斧神工沿途人烟罕至、无通讯信号、少有动植物，因此被称为中国最孤独的“寂寞公路”，是一条可媲美美国“66”号公路的绝好的自驾旅行之路。抵达东台吉乃尔湖（备注：此景点为国家工业区非正规旅游景区，且为季节性景点，若临时关闭则自动放弃），地处柴达木盆地的东台吉乃尔湖，因湖水中含铜量较高，呈蓝绿色，被称为中国版“马尔代夫”。后到达乌素特水上雅丹地质公园，又被称为柴达木雅丹，是迄今国内发现大的风蚀土林群。远望去奇形怪状，有的酷似古城堡、庙宇、帝王坟、千军帐；有的类似“鲸群戏沙海”，“百万海狮朝阳”、“万龙布阵”......，千姿百态，十分壮观。后前往南八仙雅丹，因其奇特怪诞的地貌，飘忽不定的狂风，由于地形奇特而生成的诡秘瑟人的风声，再加上当地岩石富含铁质，地磁强大，常使罗盘失灵，导致无法辨别方向而迷路，被世人视为魔鬼城，迷魂阵，别具一格。结束后前往德令哈入住酒店。 当地美食推荐：美食城的口袋馍、退骨牦牛肉、面皮、酸奶等交通：空调旅游车景点：315U型公路、东台吉乃尔湖、水上雅丹、南八仙雅丹到达城市：德令哈 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D4** |
| **行程详情** | D4/德令哈—海子纪念馆（10分钟）—黑马河278km—环湖西路—湟鱼家园116km早前往海子纪念馆参观，海子纪念馆静静地矗立在巴音河畔，是规模不大的一座具有徽派风韵的建筑，河边是海子诗歌碑林，其中一块刻着《姐姐，今夜我在德令哈》的巨大诗碑是昆仑玉材质的，上面刻有海子的头像，笑容如阳光般灿烂。诗人虽已故去，但他隽永飘逸的诗、纯真质朴的情，永远眷留了在这片神奇而美丽的土地上。后翻越橡皮山，抵达黑马河沿着青海湖最美的的环湖西路前往刚察，宁静、笔直、开阔、壮美是环湖西路的代名词，行驶在这条路上，蓝色的天空，碧绿的草地，点缀的牛羊，蔚蓝的青海湖，让您一路驻足，并可以再次近距离接触青海湖。途中参观青海湖新进网红景点【断崖】，它是由青海湖水侵蚀行形成的一系列陡峭的悬崖，站在这里俯瞰青海湖宛如置身于天地之间，令人心旷神怡。下午前往世界三大鱼类洄游奇迹之一的鱼鸟天堂--湟鱼家园景区，在国内唯一景区可观赏到“半河清水半河鱼”的洄游壮观景象，是高原海滨藏城国家 AAAA 级旅游景区，后返回刚察办理酒店入住。当地美食推荐：烤肉、炒菜、拌面、炒面等交通：空调旅游车景点：海子纪念馆、青海湖环湖西路、断崖、湟鱼家园到达城市：刚察 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 刚察 |
| **D5** |
| **行程详情** | D5/刚察—金银滩草原78km—原子城纪念馆7km—丹葛尔古城50km—西宁市58km/兰州285km早起前往金银滩草原，在青海湖环湖东路约二十几公里处，有一片魅力的草原——金银滩草原，北岸草滩上盛开着一种叫金露梅的金黄芳香的小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩，金银滩草原由此得名，这里因王洛宾老先生那首《在那遥远的地方》而出名。后乘车参观原子城纪念馆（每周一闭馆，若闭馆则自动放弃），纪念馆的外观设计，源起于核武器研制基地的生产厂房，一部分置埋于地下，形成了掩体的效果。馆前有座雕塑，据说呈现的是就原子弹爆炸前的形态。后沿着湟水河到达丹葛尔古城，始建于明洪武年间，距今已有600年历史，是商业、军事、宗教、民宿等多文化交流交融的重镇，素有“海藏咽喉”“茶马商都”“小北京”之美称，现为国家AAAA旅游景区、文化旅游景点。游览结束乘车返回西宁/兰州，结束愉快旅程。交通：空调旅游车景点：金银滩草原、原子城纪念馆、丹葛尔古城到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【住宿】：四晚携程三钻双人标准间；单数客人报名需补房差；【备注】：1.所预定酒店没有3人标准间，如不愿与其他客人拼住，当地现补单房差；2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量；【用餐】：全程4早餐（早餐酒店含早，不吃不退，如儿童不占床，早餐需自理），全程正餐自理；【交通】：按人数安排车型，每人确保正座（2-4人5座车，5-7人7座/9座车）；【向导】：不安排专职导游，由司机负责全程行程衔接（不提供景区讲解服务），协助购买门票事宜；【购物】：全程无购物（行程中用餐地、路途中休息点购物店不在列）；【儿童】：儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，其它同成人； |
| **费用不包含** | 1.全程不含景区门票（景区门票价格表附录在后）；2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；3.个人产生的单房差或加床费用；4.行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用；5.因交通延误、取消等意外事件或自然灾害等不可抗力导致的额外费用；6.行程不包含的自费项目；7.因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预订须知：1. 咨询在线op，确认行程，司机于前一天22:00前联系；2. 请提供接送时间以及客人姓名和两人以上联系方式；3. 车型选择多样，根据出行人数 合理安排出行车辆，保证一人一正座；5. 此为青海深度旅游，不提供导游安排，沿途请听从司机的建议和安排；6. 沿途因各种原因退团，费用不退！7. 两人起预订！ |
| **温馨提示** | 1、青海酒店标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级其他地方标准酒店。我司默认安排双床，夫妻情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排；2、如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、地震等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；3、青海省海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知司机师傅，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品； 4、请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式告知司机非师范，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险，由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。 5、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。6、此行程若有70岁以上18岁以下游客参加须有18岁以上60岁以下成年人签署《免责协议》，旅程结束请游客配合如实填写当地《游客意见书》，不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效。 7、行程中标注的时间可能因堵车、排队等情况有所不同；部分景区团队旅游可能会排队等候，因等候而延误或减少游览时间，游客请谅解并配合。因排队引发投诉旅行社无法受理。 8、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。9、旅程当中景区景点、酒店、餐厅、途中上卫生间的地方均有当地特产，上至珠宝玉石、翡翠昆仑玉、金银首饰、下至当地土特产等，请各位贵宾谨慎选择，货比三家。不购买“三无”商品。购买商品时应索取购买发票、相关证书，发票与证书要妥善保管。此购物完全属个人行为与公司和师傅无关。10、由于7、8月及法定节假日等旅游高峰期经常会有堵车现象，不接受返程当天赶火车航班的游客预定本产品，如一定要参加请自行承担因交通拥堵造成的火车、航班延误及其他一切损失。 |
| **退改规则** | 1、据国家旅游局《团队国内旅游合同》，旅游者和旅行社在行程前可以书面形式解除合同。在出发前7日以上提出解约，双方互不承担违约责任。但之后提出解约的，由提出解除一方承担违约责任。2、旅行社在出发前7日以内解除合同的，要向旅游者退还全额费用，并支付违约金。出发前7日至4日，违约金为旅行费用总额的10%；出发前3日至1日为15%；出发当日为20%。若旅客在出发前7日至4日解除合同，违约金为旅行费用总额的50%；出发前3日至1日为60%；出发当日为80%。 |
| **报名材料** | 需要游客正确的身份证号码、姓名、电话号码 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给游客购买旅游意外险。 |
| **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              |