**（2025）【新景桂林2.0】桂林柳州双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1742200501d6 | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 桂林市 |
| **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** | 【行程亮点】一、兰州直飞桂林•不中转•不经停二、除桂林阳朔精华景点外，倾力主推青云市场、龙谭公园、窑埠古镇、柳州工业博物馆、百里柳江、柳州新景点。三、深度睡眠，连住2晚阳朔并升级四钻酒店四、饱满行程玩5天，区别散客行程天天自由活动五、全程含6正餐(其中1餐长桌宴火+1 餐正宗桂林米粉)吃桂林米粉，嗦柳州螺丝，快乐加倍！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地集合出发—兰州中川国际机场—乘航班飞往桂林**  ▲根据飞机抵达桂林的时间，专业接站人员在出站口举“客人代表名字”的接站牌接站，导游或专门的接站师傅会提前与您联系，请保持通讯畅通，此线路赠送接站服务。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **古东瀑布→兴坪游船**  游览将生态旅游和体验旅游融进自然山水的特色景区——【古东瀑布】（游览时间约70分钟），森林、溪瀑的原始生态，使空气清新芳甜，沐浴森林，“走瀑戏浪”，尽享天然氧吧。景区是是目前国内唯一的一处由地下泉涌行成的多级串联瀑布。由于水中的碳酸钙含量极高，钙化沉积作用而使瀑布面逐渐长高，其源头的海拔在比漓江水位还要高出180米的情况下，尚有泉水喷涌，堪称奇迹。爬瀑布瀑布共形成九级，形态各异。其最吸引游客的地方，是因为它不同于其他瀑布只能远观，而是可以在瀑布中逆流而上，爬上山顶。“爬瀑布”之旅如在水中攀岩，水缓处水流轻抚脚背，如趟溪流；水急处没至大腿，此时则需团队合作才可攀顶成功。全新的旅游体验，让您有一个与大自然零距离相拥的快意旅途。▲乘坐【游船游览漓江】参观游览迷人的【兴坪渔村】，漓江两岸群峰连绵，绿水滢回，青山环列，倒影幢幢，翠竹成林，这里有被印制在1999年版20元人民币背景图案上的美丽风光，和漓江最著名的风景区黄布倒影，您可欣赏骆驼过江、美女照镜、渔村、碧螺峰等著名喀斯特地貌，感受“分明看见青山顶，船在青山顶上行”的诗情画意，静静体味人在画中游的美妙感觉。▲晚上自由闲逛【洋人街——阳朔西街】（无车无导游陪同）阳朔西街是阳朔县城内最古老的街道，略呈东西走向，东到滨江路，西到蟠桃路，中间与县前街、城中路交汇，全长近800米，大理石路面，呈弯曲的S形，整条街道建筑凸显桂北民居特色，来此感受浓郁的异国风情。（西街21:00以后游览为最佳时间）★★★温馨提示★★★1、古东瀑布景区如需攀爬瀑布必须换景区内安全装备，如：安全帽、草鞋、雨衣等费用10元/人起，请自行向景区购买。2、自由活动期间，导游司机不陪同，阳朔“野导黑车”众多，请您在自由活动一定注意安全。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：长桌宴 |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **银子岩→遇龙河多人竹筏→世外桃源→西街**  早餐后，乘车出发前往游览【银子岩】（约60分钟），银岩溶洞是典型的喀斯特地貌，贯穿十二座山峰，属层楼式溶洞，洞内汇集了不同地质年代发育生长的钟乳石，有桂林最美岩洞之称内汇集了高达数十米，雄、奇、幽、美，像银子似钻石的钟乳石。▲前往遇龙河【遇龙河多人漂流】约1小时。竹筏行江中，宛如迎面打开一幅幅奇妙山水画卷，可观奇峰倒影、碧水青山、牧童悠歌、渔翁闲钓、古朴的田园人家，真正体会到“人在画中游”的美景。（竹筏漂流温馨提示：1、孕妇、残疾人、70岁含以上老年人/1米以下严禁乘坐竹筏。 1米以上儿童须购买成人票与成人同乘，具体是否能上竹筏以景区当时标注为准。）▲游览【世外桃源AAAA】约1小时陶渊明笔下的—— 。源自东晋年代著名文人陶渊明之《桃花源记》 ，其湖光山色的自然佳境中又展示了广西少数民族的建筑、文化、民俗、风貌，是与淳朴秀丽的田园风光融为一体的游览胜地。如九曲回肠的燕子湖，水如明镜 ，峰峦叠翠 ，碧波深潭 ，溶洞奇观 ，垂柳莲莲 ，让你好象置身于西子湖畔。洞寨的风雨桥，有如一巨大花龙静卧湖面，古楼耸立，与山比美。▲晚上自由闲逛【洋人街——阳朔西街】（无车无导游陪同）阳朔西街是阳朔县城内最古老的街道，略呈东西走向，东到滨江路，西到蟠桃路，中间与县前街、城中路交汇，全长近800米，大理石路面，呈弯曲的S形，整条街道建筑凸显桂北民居特色，来此感受浓郁的异国风情。（西街21:00以后游览为最佳时间） |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **少数民族村寨→超市→象鼻山→日月双塔→桂林**  早餐后到【少数民族村寨】感受少数民族吊脚楼，原生态的少数民族原住民风情，不宽的街道上铺着青板，石板路两边是完好的少数民族全木式建筑，现在还保留着一批手工作坊，他们传承下来的古老手工银饰制作已经被列为【世界非物质文化遗产展示基地】，热情的阿嫂阿妹会邀请您进入她们家做客，感受少数民族的风土人情和村民古老、恬静、悠慢的生活，探寻民族银匠精湛的工艺。▲后游览【象山景区】桂林市地标性景区。其山酷似一头驻足漓江边临流饮水的大象。栩栩如生，引人入胜。此外这里也曾时2017年央视春晚的南方分会场。▲后前往【日月双塔AAAAA】约1小时外观城景交融的国家5A级景区。是桂林市历史建筑，也是桂林新的标识，其中日塔高41米 共九层，通体均为纯铜装饰，耗用铜材350吨，金碧辉煌。日月双塔是桂林市的文化地 标，是一个集文化、艺术、宗教、建筑、科技、自然景观于一体的游览胜地。赴桂林市民超市自由闲逛购买当地土特产馈赠亲友！ |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：桂林米粉 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **乘动车/乘车前往柳州→龙潭公园→工业博物馆、窑埠古镇→柳江**  早餐后，乘车去往柳州，后前往【柳州龙潭公园】约1小时，龙潭公园又叫大龙潭景区，位于柳州市区南部，毗邻市中心，是一个集合喀斯特山水景观、中国南方少数民族风情文化、亚热带岩溶植物景观为一体的大型风景游览区。公园内树木苍翠、群山环抱，卧虎山、美女峰、孔雀山等二十四峰形态各异。清澈的潭水泻入镜湖，雷龙二潭水温恒定，每逢隆冬，水汽蒸腾，故称双潭烟雨。（不含公园电瓶车） ▲后前往【柳州工业博物馆】约1小时，柳州工业博物馆，国家一级博物馆 ，坐落于柳州市鱼峰区文昌大桥东侧南面，毗邻阳光100CBD商务区，与窑埠古镇隔街相望，为国家AAAA级景区，柳州工业博物馆集工业历史展示、工业遗产保护、科学知识普及、旅游休闲于一体，总用地面积将近11万平方米，总建筑面积超过6万平方米，设有工业历史馆、生态宜居馆等主题展馆，已征集到各类大小工业遗存实物6224件，各种文献资料、图片11645件。温馨提示：工业博物馆 逢每周一闭馆，若遇闭馆则调整为游览蟠龙山公园▲前往柳州打卡地【窑埠古镇】约1小时，窑埠古镇的规划设计，以“再现窑埠老镇古朴风貌，复兴古埠码头昔日繁荣”为基本思想，力求展现多民族文化共荣共存的地方特色，体现自然、历史、社会、民族、文化及人居风貌的整体性及和谐性。窑埠古镇建设内容包括两大区，古埠商业街区及侗寨文化风情园区。古镇商业街区由壮族风情街、苗族风情街、瑶族风情及及滨水休闲步行街组成，内设广西桂剧博物馆、戏台、广西民俗博物馆、文昌阁等公共文化设施;侗寨风情园区由鼓楼广场和侗族民居群等组成。▲晚上【夜游柳江自由行】柳州东堤旅游码头是柳州市区一个较新的游船码头，这里更是汇聚了许多新型的豪华游船。这里有三位一体的豪华游船“水之星”，适航性非常强，游客们乘坐此船出发的时候可以收获非常稳定的体验。还拥有广西首艘国宾级接待船“瑞通1号”豪华游轮，设施齐全，有豪华大厅、高贵包间、露天观景平台等。从东堤旅游码头出发乘船夜游，虽然价格略贵一些，但能在更舒适的状态下饱览九曲柳江的精华夜景。赠送：柳州非遗物质文化馆，带你一站式体验柳州传统文化的丰富内涵；喝上一杯龙城独有非遗文创咖啡，到柳州的钱库走一走，沾龙气填财运。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：十人一桌，八菜一汤 晚餐：X |
| **住宿** | 柳州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **青云民生市场-桂林-送团**  柳州的清晨必去感受【青云民生市场】位于柳州市城中区曙光西路与中山西路之间，是一个自然形成的街边市场。市场内不仅有蔬菜、水果、熟食等商品，还有许多地方小吃，价格亲民，吸引了众多游客和当地人，是一个集购物、美食和文化体验于一体的好去处，游客可以在这里感受到浓厚的市井氛围和地道的柳州美食。超多广西特色小吃，推荐老牌潘姐小吃、卓和记猪肉脯、桂姐小吃、青云阿秋云吞店、杨嫂豆花、黑子米粉……盲点不踩雷好吃到撑‼后返回桂林，根据返程时间送您至两江国际机场，结束愉快的桂林之旅！ |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【大交通】：兰州-桂林直飞经济舱【当地交通】：空调旅游车（车型不定，确保一人一个正座）【酒店】：当地商务酒店双人标准间，阳朔升级2晚当地准五酒店；（桂林酒店不提供三人间或加床，如产生单人需补单房差。（受经济发展等客观因素影响，当地酒店与华东地区有所差距，敬请谅解！）【用餐】：酒店含5早，全程含6正餐（其中一餐长桌宴篝火+1餐柳州螺蛳粉），正餐餐标30元/人/餐，早餐酒店按床位赠送，不用不退，旅行社无法调整，敬请谅解！【门票】包含所列景点首道大门票（游客必须携带二代身份证，或户口本）备注：本行程门票报价为旅行社优惠套票政策报价，所有景区门票属于景区和政府补贴政策支持，已是旅行社折扣门票，持老年证、军官证、学生证等任何优惠证件的人群均不再享受门票优惠，自愿放弃以上项目不退任何费用；（不含各景点内另行付费的小门票、小交通及商品）【儿童】：儿童价指2—14周岁小孩，只含车费、正餐半餐费、导服费，不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；【导服】：本社专职优秀导游提供贴心服务【保险】：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议客人自行购买旅游意外险） | | |
| **费用不包含** | 补充说明1、单房差及其他个人消费2、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因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** | 2-12岁儿童只含往返大交通，车位，导服，半餐 |
| **温馨提示** | 1、气候：桂林属中亚热带湿润季风气候，气候温和，雨量充沛，年平均温度19度；最热的天气在七、八月；最冷的天气在一、二月；温馨提示：桂林多降雨，空气潮湿，如遇房间有霉味、被褥毛巾有些湿润，属于正常现象，进房间后开窗通风或打开空调抽湿功能即可消除。2、全程使用空调旅游车，每人一个正座位。如有特别要求车辆，请提前说明，重新核价。旅游车到景点、餐厅期间客人统一下车，不再单独开车门给客人上车休息和开空调。贵重物品不能存放在车上。3、由于旅行社组织的线路，未成年人须有成人陪伴出游，残疾人、老年人、行动不便者建议有家人朋友照顾同行，体弱多病及孕妇不建议参团，否则由此造成的不便或问题，我社不承担责任。4、由于桂林阳朔景点为户外景点、沿途道路并不宽阔，在行程安排上会受诸多不确定因素影响，因此旅行社有权在不减少景点的情况下根据实际情况调整游览顺序。5、桂林酒店标准比内地偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季（每年3月1日至10月15日之间及特殊节假日）酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，造成行程中备选酒店客满，我社有权调整为同等级标准以上酒店。酒店的退房时间为中午的12:00，返程为晚班机的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自补房差开钟点房休息。6、行程中所含的餐食，早餐为酒店房含，不用不退。正餐按产品用餐标准操作，不含酒水。桂林用餐口味较辣，且普通团队餐厅菜式比较雷同。建议旅游者用餐可提前和导游沟通少辣/多辣。7、行程所含门票指进入景区的首道门票，不包括该景区内电瓶车或景区内其他另行付费景点门票。行程中所含的所有景点门票已按景点折扣门票核算，故客人持有军官证、残疾证、老年证等优惠证件及其他特殊身份人士，则无退还。如遇人力不可抗拒因素或政策性调整导致无法游览的景点，我社有权取消或更换为其它等价景点，赠送景点费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；景区后括号内备注游玩时间为抵达景区开始到离开景区为止时间。8、本行程购物随客意，如在自由活动期间有购物需求，请自行前往；当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票，当地特产有罗汉果、桂圆肉、桂花香水、桂林三宝（辣椒酱、豆腐乳、三花酒）、白果、桂花糕……请到正规大型超市购买，切忌到路边小店购买假冒伪劣产品。9、因人力不可抗力（比如漓江涨水）或已尽合理注意义务（比如堵车）仍无法避免的，因返程时间原因不能游览的景点以及按景区规定特殊人群无法接待，导致部分景点、餐等无法正常安排，则按照旅行社打包优惠价格现退予客人，不属于赔付范畴；（排筏游览漓江新规定）7岁以下以及身高未到1.2米的儿童和70岁以上老人不能乘坐排筏游览漓江；（遇龙河新规定）饮酒者、患有心脏病、心脑血管等疾病者以及残疾人、孕妇、6岁以下儿童及65岁以上老人等特殊人群不准乘坐竹筏，给您带来不便，敬请谅解！10、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知导游，记好导游手机号备用，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，天下没有免费的午餐。 |
| **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 |