**（2025广西）德天瀑布+桂林双飞7日游（南进桂出）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1743226803pG | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-桂林市 |
| **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**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-南宁**  兰州乘飞机赴南宁，抵达后入住酒店休息。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 南宁 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **南宁-明仕田园-通灵大峡谷**  ◆早餐后出发【明仕田园】（游览时间约90分钟，此景点为增项服务，费用自理160元/人）明仕村位于大新县堪圩乡，这里山明水秀，风光俊朗清逸，恍如隔世般的美好的隐世桃源，素有世外桃源、“隐者之居”的美誉！乘坐竹筏泛舟【明仕河】上，欣赏景区秀丽山光水色，国家邮政局公开发行的一套《祖国边陲风光》特种邮票中，明仕田园风光入选邮票题材，同时也景区是多部影视剧《花千骨》、《酒是故乡醇》以及浙江卫视综艺节目《我们十七岁》的外景拍摄地；还可以参观壮族民居博物园。◆【通灵大峡谷】（游览时间约120分钟,含门票）通灵大峡谷，为国家4A级旅游风景区。峡谷内通天彻地，灵气飘逸，石井之下豁然开朗，别有洞天。峡谷中生长着各种名贵珍稀的奇异植物，如侏罗纪时代植被——桫椤、莲子观音座蕨，神奇的咬人树、耳朵树等，整个峡谷河涧曲回，翠绿如茵。此外峡谷内有：藏金洞、古石垒营盘等宋代遗址，绝壁之上的古崖洞葬令人仰观奇叹，特别是高达188米的亚洲单级落差最大瀑布——通灵大瀑布，从断崖处倾泻而下坠落鸳鸯潭，场面极为壮观震撼。◆温馨提示：1、通灵景区电瓶车10元/人，此属景区自行经营项目，敬请知晓；2、进入峡谷游览，必须注意安全。在爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中以及经过陡峭、狭窄、潮湿泛滑的道路时不得嬉闹拥挤追逐，务必循序渐进，提倡互相谦让、彼此照顾，请勿随心所欲的沿岩攀登和在溪石、台阶间蹦跳，不要在人多拥挤处逗留，听从工作人员的安排、遵从安全提示；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 硕龙/下雷 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **硕龙/下雷-德天-南宁**  早餐后出发游览【德天跨国大瀑布】（游览时间约120分钟，景区观光车35元/人自理）德天跨国大瀑布风景区，是国家国家5A级景区。徒步进入景区游览亚洲第一大、世界第四大跨国瀑布，瀑布由【中国德天瀑布】和【越南板约瀑布】相连构成，横跨中越两国边境，宽208米，落差70米，纵深60米，三级跌落，雄奇壮阔！瀑布从高峻的石崖上、翠绿的石岩中倾泄而出，形成三层自然瀑布，遥望似素缟垂天, 近观则白雾升腾、飞珠溅玉，气势磅礴，游览德天景区，还可在国界碑前留影，德天寺祈福许愿......温馨提示：德天瀑布风景区内电瓶车（单程10元/人）、竹排（68元/人）、滑道等以及德天、壮寨景区内的集市、商店、工艺作坊等均属于景区配套设施项目，供游客了解当地特色文化之用，非团队旅游安排的自费及购物点，敬请知晓！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 南宁 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **南宁-桂林**  早餐后自由活动，后动车往水墨山水画般的桂林。抵达桂林 ，专业接站人员举接站牌接站 ，接到您后稍作休息 ，检查行李、 随身物品无遗漏后 ，赴桂林市区（约 1 小时）入住酒店。导游将在出行前一天 19： 00 前联系您 ，请注意查收短信或接听导游电话 ，保持通讯畅通 ，祝您旅途愉快！\*\*前往滨江路【榕杉湖-东西巷·逍遥楼·东西巷网红线路】自由行。网红第一站：榕杉湖，位于桂林城中央，是一个水体相连的连心湖。唐宋时期为，为人工开掘的城南护城河；明代城池扩建，成为内湖。网红第二站：东西巷，是桂林明清时代遗留下的唯一的一片历史街巷，是桂林古历史风貌的观景区，包含了正阳街东巷、江南巷、兰井巷等桂林传统街巷。网红第三站：逍遥楼，建于唐武德四年（621年），由桂州大总管李靖最早修建，逍遥楼因庄子著作《逍遥游》而得名。登楼可鸟瞰漓水诸峰。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **古东瀑布-山水间-象鼻山地标打卡三部曲**  【古东瀑布 AAAA】约2小时游览【古东瀑布生态风景区】 ，此处是中国唯一一个由地下涌泉形成的多级串连瀑布 ，也是可以触摸攀爬的可 亲近瀑布 ，千顷红枫林覆盖景区 ，绿意环绕。大家可以换上草鞋 ，戴上头盔 ，一起在这天然氧吧与自然万物同 呼吸 ，与瀑布嬉戏 ，体验真正的走瀑戏浪 ，释放身心 ，感受大自然的独特魅力。温馨提示：古东瀑布景区夏天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15元/人起，请自行向景区购买。\*【山水间】约1小时欣赏被誉为“看过了终身难忘”的大型山水情景互动观赏剧目——【山水间】，场面宏大，气势磅礴，现代化舞美、灯光、音响立体而玄妙，充分展现了漓江的历史变迁、山水景观和人文情怀，让您真正体验一次梦幻般的神秘之旅。\*【象山景区AAAAA】约1小时游览【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，山体前部的水月洞，弯如满月，穿透山体，清碧的江水从洞中穿鼻而过，洞影倒映江面，构成“水底有明月，水上明月浮”的奇观。此外这里也曾时2017年央视春晚的南方分会场。独家增值服务：象鼻山地标打卡三部曲=白象风铃长廊+北岛文创集市+近观象山水月，赠送1张5寸打卡照片。一、白象风铃长廊（游览约20分钟）游客们可自行获取祈福信物，将风铃悬挂在祈福白象上，借助风的力量让风铃发出悦耳的声音，传递家庭、事业、爱情以及自然和平的祝福与祈愿。穿过风铃长廊，这里充满了人们的对未来的美好愿望，风铃摇曳的不仅是声音，更是梦想和祝福；微风一吹，每一个愿望在回想，让您的心灵沉浸式治愈……二、北岛文创集市（观漓象网红船，不登船，游览约20分钟）来到爱情岛，吹吹漓江的风，即能看到解放桥、漓江大剧院、“一水抱三山”；新晋的网红漓象游艇停靠在漓岸边，成为一道独特的风景；文创集市除各类咖啡饮品外，还有各种非遗文创产品琳琅满目，让这里成为城市新名片。三、象山水月洞打卡（游览约30分钟）山体前部的水月洞，弯如满月，穿透山体，清碧的江水从洞中穿鼻而过，洞影倒映江面，构成“水底有明月，水上明月浮”的奇观。温馨提示：象山地标三部曲游览路线存在前后调整哦。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **兴坪游船-银子岩-遇龙河多人竹筏-西街**  【兴坪游船】约1.5小时乘船游览漓江，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。参观【兴坪古镇】，古镇的粉墙乌瓦青石小巷，饱经沧桑,古朴依旧,被磨得光滑的石板,更显得历史的悠久，古镇和小渔村的美景一度让美国克林顿总统流连忘返。\*【兴坪古镇】约30分钟漫步古镇街头，感受宁静生活。移步兴坪古镇码头，您将欣赏到经典的黄布倒影、二十元人民币背景图，让您沉醉与山水之间。\*【银子岩景区AAAA】约1小时银子岩是桂林旅游景点中出现的一颗璀璨的明珠，集自然、人文景观于一体，洞内晶莹剔透的钟乳石在灯光的映射下，璀璨似宝，音乐石屏、广寒宫、雪山飞瀑和佛祖论经、独柱擎天、混元珍珠伞等景致无一不在述说着大自然的鬼斧神工。\*【遇龙河多人竹筏漂流】约40分钟前往【遇龙河多人竹筏漂流】的码头，围绕在桂林青山的一条美丽的河流，“不是漓江、胜似漓江”，被央视赞誉为漓江最美风景，田畴平整开阔，绿意逼人,微风吹过稻浪翻，白云走处碧波滚，景色宜人。在这里您可以真正感受到“小小竹排江中游、巍巍青山两岸走”的绝妙意境。（水运部门规定：1.2米以下的儿童 、70岁以上的老年人，禁止乘坐竹筏）\*【车观十里画廊】乘大巴沉醉在自然风光里，在阳朔醉美山水田园风光—十里画廊，以更舒适的方式感知阳朔，秀丽的景色像一幅幅画映入眼帘。车观【月亮山】的阴晴圆缺。您可以从不同的角度观赏月洞，可以看到圆月、半月和眉月的不同景象。\*【阳朔西街自由行】客人可以自行前往西街。自由漫步驰名中外的洋人街【阳朔西街】，这里是阳朔最有魅力的地方，古老的韵味与时尚个性的结合，让您顿时对她产生浓厚的兴趣。一家小店，一杯咖啡，一部相机，慵懒地看着过往人群，旅游不就是放慢脚步，彻底放松自己！\* 温馨提示：阳朔“野导黑车”众多，请您在自由活动一定注意安全。10元、50元看印象·刘三姐的事件已经在央视作为典型旅游欺骗事件进行报道，如有需求可以与导游商量，导游会帮您安排。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **少数民族村寨-世外桃源-超市-日月双塔-返回**  【少数民族村寨】约2小时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。\*【世外桃源AAAA】约1小时游览陶渊明笔下的—— 。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。带领大家前往桂林正规资质市民超市为亲友挑选伴手礼。\*【日月双塔AAAAA】（登塔）约1小时游览城景交融的国家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，并有电梯供游客观光乘坐。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。双塔之间以湖底18米的水下通道相连接，游客可以乘电梯登上日塔，一览桂林市区美丽的城市风光。后前往桂林机场乘飞机返回兰州，结束愉快的旅行交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通：桂林旅游空调新车，依据当团人数安排车型，确保一人一正座，北海根据人数指定独立用车；景点：所列景点首道门票团队票（不含缆车及景区小交通），遇不可抗力因素无法游览及取消景点，按团队票退用餐：6早6正餐（ 桂林段餐标30 南宁段餐标20 正餐 8 菜 1 汤，10 人 1 桌 其中1餐网红米粉10元/人）.因餐饮习惯的地方差异，客人因自身原因选择放弃用餐，费用不退。如人数不足将酌情少菜量；若用餐人数不足8人，导游现退餐费；早餐在酒店为赠送，不占床无早餐。若自愿放弃用餐，不退费用。酒店：指定当地商务酒店标准双人间，阳朔升级1晚携程四钻泳池酒店导游：安排优秀导游服务，8人以下安排司机兼职导游服务全程1景中店，自费推荐绝无强制，市民超市选购土特产不算购物店。 保险：已购买旅行社责任险，建议游客出发前在当地购买旅游人身意外险小孩：2岁以上1.2米以下小孩，报价含半餐，当地车位，导服；（不包含动车，门票，船票，住宿费，产生自理）； | | |
| **费用不包含** | 德天景区电瓶车10元/人 通灵大峡谷电瓶车10元/人 合计20元/人（必须消费）本行程为优惠打包产品、所有证件优惠一概不退！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、全程空调旅游车，如有特别高标准用车要求，请提前说明，重新核价，贵重物品不能存放在旅游车上。2、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。3、由于在行程安排上会受诸多不确定因素影响（如酒店的方位、当时天气、交通状况等），因此旅行社有权在不减少景点的情况下根据当时实际情况调整游览及住宿顺序。4、入住酒店请检查酒店的用品是否齐全，热水、空调是否正常运转，如发现房间设施或用品存在问题，请第一时间联系酒店服务人员或导游。桂林是观光型旅游城市，游客在酒店停留时间较短，与沿海度假型旅游城市相比，性质不同。因此，大部分旅游酒店的设施设备，只保留了星级酒店的房间标准，其他各项配套设施均使用了减法：比如四星标准酒店（未挂牌），就是把挂牌四星级酒店里面的豪华大堂、商务中心、桑拿中心、游泳池等各类和睡觉不相关的项目去掉，只保留了四星级标准的房间，这样可以让您只花三星级的价钱，舒适地睡上四星级的觉，仅此而已。介意的游客请注明一定要挂牌星级酒店，差价自理，敬请理解！ |
| **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 |