**华东-【如画江南双飞6日】（扬州进出）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS1743668822Z6 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 上海市-扬州市 |
| **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** | ★【成团品质】100%真纯玩、0购物0隐形店、0自费0景交一价全含纯净的本真旅行！★【超值赠送】 【价值850元豪华大礼包】 【船游西湖60元/人】【宋城千古情演出320元/人】 【船游苏州古运河150元/人】【登金茂大厦88层+豪华游船观黄浦江二岸风光320元/人】 ★【活动特色】网红龙井茶园、万亩茶园换装+参观+品茶、打卡留念！★【花点心思】赠送鼋头渚往返景交，西湖游船，每人每天一瓶矿泉水。★【网红景点】夫子庙、中山陵、瘦西湖、鼋头渚/太湖游船、西湖、同里+退思园、乌镇 外滩…★【舒适住宿】全程维也纳品牌酒店，升级一晚国际品牌四钻酒店…★【用餐升级】早餐自助，正餐30元/人，杭州升级价值50元/人乾隆御茶宴★【用车保障】空调旅游车，确保10%空座率，让旅途更安心！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-扬州飞机**  兰州乘飞机前往扬州！接机后入住酒店。（温馨提示：报名时请仔细核对身份证信息，机票为团队特价票不能退改签。如遇天气原因、航空公司原因、航空管制等不可抗力因素导致航班晚点或者取消，产生所有食宿费用由客人自行承担，航空公司和旅行社不再承担此项费用。如因此退团或者取消行程，按合同规定由游客承担损失或以航空公司给出的解决结果为准） |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 扬州 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **扬州-无锡-苏州**  早餐后游览【瘦西湖】（游玩时间约120分钟）：瘦西湖为湖上园林，坐落在扬州市西北，瘦西湖总面积103.7公顷，其中水面面积49.9?公顷，是重点风景名胜区——瘦西湖风景名胜区的核心部分窈窕曲折的湖道，串以长堤春柳、四桥烟雨、小金山、吹台、五亭桥、白塔、二十四桥、玲珑花界、熙春台、湖滨长廊、石壁流淙、静香书屋等两岸俨然一幅天然秀美的国画长卷。湖面迂回曲折，迤俪伸展，仿佛神女的腰带，媚态动人。赠送漫步扬州城里最具有代表性的一条历史老街【东关街】（约90分钟）：走在路上，不时能看到青砖灰瓦的盐商大院，美食与当地特产小玩意的集中，又给游客增添了逛街的乐趣，不愧为“扬州城里具有代表性的一条历史老街”。东关街东至古运河边，西至国庆路，全长1122米，其东端的东关古渡在唐朝是扬州繁华的码头，有了码头便发展出了商贸密集的街市东关街。现在的东关街依然维持着明清时的模样。品尝当地特色小吃！ 集合前往“太湖明珠”—无锡（约2小时）享用中餐游览“太湖绝佳处、毕竟在鼋头”【无锡太湖鼋头渚风景区】（游玩时间约120分钟，公交车自理5元/人或观光车自理25元/人），这里三面环水，既有山长水阔、帆影点点的自然美景，又有小桥流水的山乡田园风光，是太湖山水景色之处。乘船畅游太湖（由于天气原因不能坐船自动取消本项目），欣赏三万六 千顷太湖的秀丽风光，登中国唯一的水上道院——【太湖仙岛】，湖仙岛是鼋头渚必游之处，岛上有道教仙宫和道、佛两教石窟塑像，登顶岛上小山可环望四周，天气晴好时能看到湖面上的翩翩舟影，感受到太湖的浩淼之美。办理入住.19:00 参观游览【苏州古运河】①“古船”— 船游古运河，穿梭东方威尼斯水城； ②“评弹”— 体验姑苏古文化、听评弹、吴侬软语、江南小调；20:00 集合前往酒店，办理入住； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 入住苏州 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **苏州-杭州**  享用早餐集合前往古镇同里（车程约1.5小时）游览世界文化遗产，“东方小威尼斯”国家5A级景点【同里古镇】（游览约90分钟）：集江南水乡、园林、古镇为一体，具有江南经典的小桥、流水、人家特色。游览世界文化遗产江南园林【退思园】，【嘉荫堂】，【崇本堂】，感受江南民俗“走三桥”（太平桥、吉利桥、长庆桥）；集合前往水乡游览【乌镇东栅】（游玩时间约90分钟）：江南枕水人家。古风犹存的东、西、南、北四条老街呈“十”字交叉，构成双棋盘式河街平行、水陆相邻的古镇格局。这里的民居宅屋傍河而筑，街道两旁保存有大量明清建筑，辅以河上石桥，体现了小桥、流水、古宅的江南古镇风韵。主要游览茅盾故居、江南木雕刻陈列馆、蓝印花布作坊等景点。深度体验杭州龙井茶园【换茶服自行美拍】：国家4A级旅游景区的龙井茶园素有“千年茶镇、万担茶乡”的美誉，山水相依，茶山连绵，负氧离子浓度常年在4000个/cm3以上，是天然的大氧吧。人少，景美，文艺打卡地，外地人很少知道这里，是目前杭州热门打卡点；17:30 享用中餐，品尝【乾隆御茶宴】（价值50元/人）：随餐赠送品尝龙井虾仁、西湖醋鱼等当地特色风味菜，餐后赠送品尝价值38元西湖龙井一杯。（提示：由于餐厅置身万亩茶园，有当地经营者会经常于餐厅推荐杭州龙井茶，请谨慎购买！）赠送《大型主题公园+宋城千古情演出》套餐（或如梦上塘）；园内有精彩丰富的王员外家小姐抛绣球招婿，怪街、鬼屋、九龙广场、市井街等景点。宋城一绝，气势恢宏的大型歌舞“给我一天，还你千年”《宋城千古情》是不可错过的精彩。置身宋城，恍如隔世。①“玩”—参加宋代各种民间活动，感受宋代的古老风韵；②“赏”—气势恢宏的大型歌舞“给我一天，还你千年”《宋城千古情》，再现宋代繁荣；集合前往集合前往“人间天堂”—杭州（约1.5小时）集合前往酒店，办理入住； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 杭州 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **杭州-上海**  途 经：杭州-上海享用早餐游览【船游杭州西湖】（游玩时间约90分钟）：西湖是一个历史悠久、世界知名的风景游览胜地，古迹遍布，山水秀丽，景色宜人。漫步西湖岸边，远观三潭印月、断桥，苏堤，花港观鱼（含红鱼池、御碑）。苏堤南起南屏山麓，北到栖霞岭下，全长近三公里，是北宋大诗人苏东坡任杭州知州时，疏浚西湖，利用挖出的葑泥构筑而成。后人为了纪念苏东坡治理西湖的功绩将她命名为苏堤。长堤卧波，连接了南山北山，给西湖增添了一道妩媚的风景线。花港观鱼：花港观鱼是由花、港、鱼为特色的风景点。涉及节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区交通往返20元/人，具体当天以景区安排为准，敬请谅解。游览【河坊街】（自由活动时间约120分钟）：河坊街位于吴山脚下，是清河坊的一部分，属于杭州老城区， 旧时，与中山中路相交得“清河坊四拐角”，自民国以来，分别为孔凤春香粉店、宓大昌旱烟、万隆火腿店、张允升帽庄四家各踞一角，成为当时远近闻名得区片。河坊街为杭州历史文化街区，街上最具影响的有胡雪岩故居和朱炳仁铜雕艺术博物馆，成为此街的一大亮点。集合前往“东方巴黎”—上海（约3小时）游览【城隍庙】（自由活动约90分钟）主要参观豫园商业旅游区东西走向的一条景观通道。历史上曾以庙前大街为名，汇集了一批上海早年的钱庄、金店、银楼、酒肆、茶馆、戏楼、商行，一直是连接十六浦和城隍庙、豫园地区的人流走廊。曾是中国民间360行聚集的“上海老街”，再现几经失传的传统行业：钱币庄、红木摆设店、典当行、老式茶楼、旧时酒铺、绣庄等。自费品尝当地特色小吃；游览【外滩】（游览时间约40分钟）：位于上海市黄浦区的黄浦江畔，外滩矗立着52幢风格迥异的古典复兴大楼，素有外滩万国建筑博览群之称，是中国近现代重要史迹及代表性建筑，上海重要的地标之一。赠送【《海、陆、空》摩登夜上海套餐】上海夜景被誉为“世界七大夜景之一“，可与美国曼哈顿的夜景相媲美!三种方式不同视角领略大上海迷人璀璨的夜景，初来上海的您值得拥有！①“海”—乘坐豪华游船欣赏黄浦江两岸美景 ②“陆”—漫步外滩，近距离赏万国建筑博览群 ③“空”—登金茂大厦88米观光层或者环球金融观光层俯瞰大上海夜景 集合前往酒店，办理入住； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 上海 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **上海-南京-扬州**  早餐后车赴南京，游览国家级重点风景区【中山陵】(游览时间约90分钟)，缅怀中国革命先行者孙中山先生，参观博爱坊、墓道、陵门、碑亭、祭堂、墓室等。（如遇周一中山陵闭馆，则游览中山陵开放区域）游览南京六朝文化和民俗市肆文化于一身的【秦淮河风光带-夫子庙商业街】(游览时间约60分钟)，游文德桥，乌衣巷，神州第一大照壁，感受十里秦淮千年流淌，六朝胜地今更辉煌，赴扬州入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 扬州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **扬州-兰州飞机**  早餐后根据航班时间送机，结束愉快的旅程 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 大交通:兰州=扬州往返飞机住宿标准:全程维也纳品牌酒店（网评不低于3钻），升级一晚温德姆国际品牌酒店（网评4钻酒店，扬州或杭州）出现单男单女需补房差（460元/人）。扬州：扬州戴斯精选温德姆酒店或同级；杭州：麦克达温德姆酒店、雷迪森怿曼临平店、良渚雷迪森维嘉酒店、居卡曼洲际酒店，临平温德姆酒店用餐标准:含5早4正 早餐：自助餐 正餐：10人一桌 正餐：30元/人/餐（8菜1汤）特色餐：龙井御茶宴、南京盐水鸭、西湖醋鱼、太湖三白宴。旅游用车:指定委派GPS安全监控系统空调旅游车（确保每人一个正座）26座以下旅游车均无行李箱.景点门票:行程中注明含的景点第一道门票，赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！儿童标准:2岁以上1.2米以下儿童只含机票+半餐+车位购物须知:全程无任何博物馆、购物店（部分景区、酒店内设有购物场所，属于自行商业行为）导游服务:持有导游资格证书的专业导游全程优质服务；10人以下由经验丰富的自由行司机兼导游服务旅游保险:旅行社责任险（最高保额10万元/人）。强烈建议游客自行购买旅游意外险.品质承诺:A绝不增加行程以外购物店：消费透明，畅行无忧 B绝不更换行程所含景点：不可抗力因素除外：如台风、暴雨、国家政策，战争等 | | |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。4、按照儿童报名“旅游费用包含”内容以外的所有费用需自理。例如产生超高餐费、门票等需客人另付。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，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** | 1、地接质量以当团大多数客人意见单为凭证，请您认真填写，如在当地填写意见单时未注明投诉意见，返程后我社不再接受投诉。2、因自身原因，中途退团、项目未参加，费用不退还，赠送项目不退费用，离团期间安全问题由客人自理，并在离团前签订离团证明，如有问题，我社将协助解决，但不承担责任。费用不包含客人自行产生的费用，以及不可抗拒的因素产生的费用。3、以上城市之间行程及景点时间有可能互调，但不减少景点；因不可抗因素造成无法游览，只负责退还本社的优惠门票，不承担由此造成的损失和责任；行程中景点之间的选择权均在公司，不根据游客个人意见安排景点4、本线路价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策5、客人报名人数系单数，我社尽量安排拼住或三人间。如无法协调，需由客人承担产生的单房差6、请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误您和其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，请您自行前往下一集合地点，敬请谅解7、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期8、为确保未成年人出行安全，建议未成年出行由监护人陪同或同行者持监护人委托证明9、餐厅有销售茶叶的行程，此行为与旅行社无关。 |
| **温馨提示** | 1米2以下儿童只含机票/车位/半餐，不含床位和早餐，不含门票和早餐 |
| **退改规则** | 团体机票，航空公司不予退票、签转、更名及改期，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。 |
| **报名材料** | 请携带本人有效身份证原件、未满16周岁者请携带户口本原件 |
| **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 |