**【四川】蜀渝city walk·纯玩9日游行程单**

【四川】蜀渝city walk·纯玩9日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16615 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 重庆市-四川省 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 行程亮点：★【武隆天生三硚】【阿依河】国家AAAAA级景区★【龚滩古镇】国家AAAA级景区，重庆网红古镇、重庆第一历史文化古镇★【网红洪崖洞】【李子坝轻轨穿楼】，抖音网红景点，中国版《千与千寻》★【乐山大佛】-【峨眉山】世界自然和文化双遗产区★【都江堰】世界文化遗产 青城山国家AAAAA级旅游景★【锦里】-【宽窄巷子】-【太古里】成都必去打卡地★重庆段携程4钻酒店 升级1晚5钻 ★成都段携程4钻酒店 峨眉山1晚准4酒店★升级特色餐：【竹笼宴】【土家宴】【长桌宴】【乌江鱼宴】【乐山翘脚牛肉】【石锅或火锅】【峨眉山生态餐】特别赠送：大型苗族歌舞夜秀·巴蜀绝技川剧变脸晚会。邂逅无限美景畅游大咖景点·打卡绝美山川 | | | | |
| **产品介绍** | 重庆精华景点：武隆天坑三桥、仙女山、乌江画廊、龚滩古镇、阿依河、蚩尤九黎城、轻轨穿楼、解放碑、洪崖洞四川精华景点：乐山大佛、峨眉山、都江堰、青城山、锦里、宽窄巷子、太古里、春熙路、IFS双动单卧9日游，邂逅无限美景畅游大咖景点·打卡绝美山川！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-重庆**  【膳食】自理【住宿】重庆【交通】动车兰州乘动车赴重庆,开启⼭⽔都市,魅⼒重庆之旅!D154次08:48-15:53 D206次11:35-19:05 出票为准！！！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **武隆天坑三桥-仙女山**  【膳食】早：含 中餐：竹笼宴 晚餐：敬请自理【住宿】武隆/彭水【交通】旅游大巴享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 天坑三桥 —— 世界自然遗产、国家5A级景区的天生三桥，世界规模最大、最高的串珠式天生桥群。享用午餐 —— 竹笼宴 用餐时间: 约 40 分钟 仙女山 —— 以其江南独具魅力的高山草原，南国罕见的林海雪原，青幽秀美的丛林碧野景观，被誉为“南国第一牧原”和“东方瑞士”，其旖旎美艳的森林草原风光在重庆独树一帜。独家赠送【印象武隆】——“印象武隆”实景歌会由印象“铁三角”张艺谋任艺术顾问，王潮歌、樊跃任总导演，100多位特色演员现场真人真情献唱，以濒临消失的“号子”为主要内容，让观众在70分钟的演出中亲身体验自然遗产地壮美的自然景观和巴蜀大地独特的风土人情。（该演出为赠送项目，是无附加条件的赠送，因下雨或无法演出等不可抗力因素导致无法参加，不退费且不换等价项目！报名既认可此条例，不作为投诉依据！） 前往酒店，办理入住 （时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序） |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：竹笼宴 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **乌江画廊-龚滩古镇-阿依河**  【膳食】早：酒店早餐 中餐：自理 晚餐：武陵山珍宴【住宿】武隆/彭水【交通】旅游大巴享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 乌江画廊 —— 乌江两岸风景秀美，船行江中犹如进入画中，在阳光照耀下，绝美的山水画跃入眼中。龚滩古镇 —— 龚滩古镇被誉为“璀璨明珠”，是酉阳“千里乌江，百里画廊”的起点。阿依河 —— 阿依河是一处很有特色的原生态景区，山上可观自然风光，山下可赏民俗风情。享用晚餐 —— 武陵山珍宴 用餐时间: 约 40 分钟 乌江苗族·大型苗族歌舞夜秀 —— 与苗族阿哥阿妹一起载歌载舞（此晚会为赠送，如遇到天气等原因造成无法参加，费用不退。）前往酒店，办理入住 （时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序） |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：武陵山珍宴 |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **蚩尤九黎城-轻轨穿楼-解放碑-洪崖洞**  【膳食】早：酒店早餐 中餐：长桌宴 晚餐：重庆火锅【住宿】重庆【交通】旅游大巴享用早餐 —— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟 蚩尤九黎城 —— 世界最大苗族建筑提，重现“九黎之城”历史风貌。（景区内有配套非遗工艺品及首饰销售，不属于旅行社指定购物店，出团前既告知，不作为投诉依据）享用午餐 —— 长桌宴 用餐时间: 约 40 分钟 轻轨穿楼 —— 到底是现有楼还是现有轨道？这一直是个不解之谜。但也不妨碍大家在这里继续发挥自己的想象，除了气吞列车，还有什么有趣的创意呢？解放碑 —— 重庆地标性建筑，是重庆的城市象征。洪崖洞 —— 凭借着酷似宫崎骏的“千与千寻”爆红，是每一个来渝的人都一定会来打卡的网红地。享用晚餐 —— 火锅 用餐时间: 约 40 分钟 南滨路夜游—— 打卡春晚重庆分会场，看春晚同款两江四岸夜景 约：30分钟前往酒店，办理入住 （时间安排仅供参考，如遇特殊情况，导游有权调换游览顺序） |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：长桌宴 晚餐：重庆火锅 |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **重庆-成都（锦里+宽窄巷子+太古里）**  【膳食】早：酒店早餐 中餐：自理 晚餐：自理【住宿】成都市区准四酒店【交通】动车重庆-成都，抵达成都，接站入住酒店。成都市内自由活动。自行前往熊猫基地、锦里、宽窄巷子、春熙路、太古里、IFS，晚可吃小吃、烫火锅。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **成都-峨眉山**  【膳食】早：酒店路早 中餐：峨眉山生态餐 晚餐：酒店团餐【住宿】峨眉山市【交通】旅游大巴早上酒店领取早餐，（三环路内酒店小车来酒店接）经成雅乐高速抵峨眉山（全程128公里，车程大约3小时左右，沿途经过双流，新津，彭山，眉山，夹江到达峨眉山，可在车上饱揽川西平原的怡人风光）9:00到达峨眉山，然后乘坐景区观光车（90元/人自理）到达雷洞坪停车场步行1.5公里到接引殿，乘索道（120元/人往返自理）上【金顶】，朝拜【十方普贤圣像】，参观金顶【华藏寺】和 “银殿”卧云庵，天气晴好时还可遥望远方的贡嘎峰；游览金刚嘴、舍身崖等景点，看看能否有幸遇到佛光。游完金顶后乘下行索道按原路返回【雷洞坪】停车场。17:30入住峨眉山半山风景区酒店，凯优威尔晚香楼/凯优威尔仙踪林等同级酒店或者可选升级欣赏王潮歌导演作品【只有峨眉山】（另付费）开创“戏剧幻城”全新艺术模式实景演艺。是王潮歌继“印象”、“又见”系列之后，创作并执导的“只有”系列的开篇之作。 |
| **用餐** | 早餐：酒店路早 午餐：峨眉山生态餐 晚餐：酒店团餐 |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **峨眉山-乐山大佛-成都**  【膳食】早：酒店早餐 中餐：乐山翘脚牛肉 晚餐：自理【住宿】成都市区准四酒店【交通】旅游大巴早7:30在酒店用早餐（或路早），办理退房手续，后乘索道【半山上行索道65元/人自理】上行至万年索道站，步行至普贤菩萨道场——万年寺，游览被喻为“白水秋风”的【万年寺，门票10元自理】，参观寺庙建筑的奇葩无梁砖殿。沿小路继续前行，过白龙洞，到【清音阁】。游览完毕后沿山路下行，经过风景秀丽的【清音平湖】，由五显岗乘车下山。随后品尝特色午餐后，随后前往乐山大佛，前往参观世界第一大佛——乐山大佛，所谓一方水土，养一方性格；一座古城，领千古潮流，大佛开凿于唐玄宗开元初年，历时90年才告完成，佛像高71米，比号称世界最大的阿富汗米昂大佛（高53米）高出18米，是名副其实的世界之最，素有“佛是一座山，山是一座佛”之称。游览禅缘，凌云寺，大雄宝殿、观三江汇流、灵宝塔。游览完乐山大佛后集合下山。约21点左右抵达成都市区，送客人前往酒店办理入住乐山景区内会有香客进香还愿、与大佛近距离拍照、路边茶水等，在乐山景区及峨眉山景区内会有很多土特产，银饰，茶叶，药材及朝佛纪念品出售，乐山景区佛缘堂法物流通处、生态园景区等等为景区配套设施，凡在景区内的类似物店形式均不属于旅游局划定的购物店范畴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：乐山翘脚牛肉 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **都江堰-青城山-兰州**  【膳食】早：酒店路早 中餐：特色川菜 晚餐：自理【住宿】火车卧铺【交通】旅游大巴+火车早上由成都出发，前往天府之源都江堰。乘坐古城区观光到达离堆公园大门口（观光车10/人，费用自理），游览世界文化遗产【都江堰水利工程风景区】。都江堰水利工程由蜀郡守李冰于战国秦昭王时期在岷江上修建的中华古堰，被列为世界文化遗产，是全世界至今为止，完整留存、以无坝引水为特征的宏大水利工程。宝瓶口引水，飞沙堰泄洪坝，观鱼嘴分水堤，过安澜索桥，乘坐玉垒阁观光扶梯（费用自理40元/人）至【玉垒阁】观都江堰壮丽全景。享用午餐后，前往中国道教发祥地----世界文化遗产【青城山风景区】“自古青城天下幽，寻仙问道志终酬”；乘坐观光车到达青城山景区门口（青城山观光车单程20元/人，往返35元/人；自理）进入景区，您可选择乘坐青城山索道前往上清宫，（青城山往返索道60 元/人自理）到达【上清宫】，在学习了解中国传统文化的同时感受老君阁、月城湖、上清宫、五洞天、仙履清凉、碧翠青城、祖师殿、朝阳洞、圆明宫、建福宫林园幽静、古道幽深、啼鸟幽情、山花幽香的自然风光。看尽山间不同年代、不同风格的道教宫观，领略道家的文化魅力。【17:30】左右在成都金沙遗址散团，乘火车返回兰州K2616 次 20:42 开、K196 次 23:22开，等车次，以出票为准！！！ |
| **用餐** | 早餐：酒店路早 午餐：特色川菜 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **抵达兰州**  【膳食】早：自理 中餐：自理 晚餐：自理【住宿】温馨的家【交通】火车车观沿途风光，抵达温馨的家，结束愉快的旅行！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含：交通 往返大交通、空调旅游车，保证每人一个正座。重庆段2+1保姆车住宿 重庆段：含2晚携程四钻酒店，1晚特色客栈，升级1晚当地准五酒店 成都段：含2晚携程四钻酒店， 1晚峨眉山准四酒店用餐 10 人/桌、若人数减少则按比例减少菜品，菜量。 含/占床者--含餐7早8正。（早餐为入住酒店赠送，标准以酒店提供为准；早餐午餐晚餐均按旅游包价组合消费，任一项取消均不退费 ）门票 景点首道大门票成都段：产生门票优惠地接导游按旅行社折扣价格现退。重庆段：本次行程为优惠团，无门票优惠差价可退。导游 全程持证中文导游购物 不进店 | | |
| **费用不包含** | 费用不含：旅游人身意外险、自然单房差，各景点交通、自费娱乐项目等相关费用。乌江画廊游船150元/人；阿依河电梯（往返）50元/人；阿依河竹筏放歌80元/人；天生三桥换乘车40元/人，峨眉山全山观光车90元/人、金顶往返索道 120 元/人、万年寺上行索道65元/人，万年寺小门票10元/人、峨眉山猴区专项意外险15元/人；乐山景区耳麦费用20元/人，峨眉山景区耳麦费用20元/人、都江堰观光车20元/人；都江堰景区无线讲解耳麦20元/人、玉垒阁观景扶梯40元/人、青城山观光车往返35元/人、青城山索道上行35元，下行35元，往返60元/人、青城山自助讲解器20元/人、李冰治水皮影戏50/人。以及其他个人自行购物、娱乐等费用； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【门票优惠】：门票已按最低团队票计算，所有证件：如老年证、军官证、学生证等一切证件如果产生半票优惠由导游共现退20元，产生免票优惠由导游共现退40元,执有证件的游客如果觉得门票退法不合理，报名时可以选择门票自理。（所有政策以景区实际执行为准）。 |
| **温馨提示** | 注意事项：1.司机会在出发前一天晚上21:00之前通知接您的时间，如果21:00未接到通知，请及时联系紧急联系人。回程统一散团（统一散团地点衣冠庙附近）。回程时间较晚，外地客人请不要定当天返程的飞机票、火车或汽车票。2.行程内用车为旅游大巴车，散客拼团全程可能非同一台车。四川旅游车均按每人一正座提前一天预定，不提供座次要求。3.当地饮食可能会与游客饮食习惯有一定的差异，餐饮条件相当有限，请做好心理准备，为了保证顺利用餐，行程中所有用餐均为提前预定，如若你在行程中取消用餐，费用一律不退。旅游途中，有可能不能按时用餐，请自备饼干等干粮。4.旅行社不接受未满十八周岁的未成年人或70岁以上的老年人单独参团。5.请随身带好有效证件，如因个人原因没有带有效身份证件造成行程中的损失，游客自行承担责任。6.乐山全市属中亚热带气候带，四季分明、气候湿润、雨量丰沛，年平均气温在16.5ºc-18.0ºc之间；乐山是雨热同季，出行时要注意防潮，防寒和携带雨具。湿纸巾、个人卫生用品，提前要带足这些东西。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担，身份证、护照（外籍人士）、银行卡(农行/建行/邮政储蓄)、信用卡、现金等（现金不要带太多）；背包、腰包(放随身重要物品),防水雨具；防寒服，旅游鞋（最好是防水旅游鞋），防晒霜（50SPFPA+以上）、太阳镜、太阳帽、润肤霜、唇膏；感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等物品；相机、充电器、备用电池(充电设备多的,最好准备一个轻便的多用插线板,免得大家抢插座)。 |
| **退改规则** | 1、如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包 括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。 2、请游客认真填写《旅行社服务质量跟踪调查表》。旅行社以游客所填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量标准依据。并以多数游客填写的《旅行社服务质量跟踪调查表》作为旅游服务质量评定标准。如果游客在完团后提出与其填写《旅行社服务质量跟踪调查表》意见不符的投诉，我社将不予处理。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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 |