**【新疆】纯玩南疆双卧10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ1745547851S | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 2+1保姆车人数无限制 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-乌鲁木齐**兰州乘火车前往举世闻名的歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦---乌鲁木齐。乌鲁木齐是世界上离海洋最远的城市、亚洲大陆的 地理中心，抵达后入住酒店。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐**抵达乌市接站入住酒店，自由活动。温馨提示：1、新疆早晚温差大，气候干燥要多喝水，准备御寒衣物；新疆地大物博，全程车程时间较长。请做好体力储备；今天没有安排团体膳食，各位贵宾可自行品尝新疆小吃。报名时请留下您在旅游期间使用的有效手机号码，方便导游用短信与您联络，通知行程出发集合的时间，接机/接站师傅会在您出发前一天22:00之前先发送接您的短信或给您打电话，请您备存接机师傅及导游电话.2、新疆酒店办理入住时间一般在北京时间14点以后，如您提前到达，您可行李寄存酒店，先行在市区自由活动。今天您抵达酒店入住个别酒店会收取房间押金200/间，您退房时会将房间押金退给您，全程入住酒店时需要进房间检查有无原始破损或污染，以免产生没必要的争议。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D3** |
| **行程详情** | **乌鲁木齐-博斯腾湖-库尔勒（单程约530千米，行车约7小时）**07：00起床07：30-08：00早餐08：00-12：00前往沿途餐厅12：00-13：00午餐13：00-15：00前往博斯腾湖15：00-16：00游览【博斯腾湖（莲海世界）】（游览约60分钟)，芦苇丛间水道纵横交错，绿波如云，水鸟翻飞鸣唱，好一幅“草长平湖白鹭飞”的水墨风景画。16：00-18：00前往库尔勒入住，自由活动。中餐特色：新疆拌面温馨提示：1、出发前请检查贵重物品（电脑、相机等）需随身携带。不要将物品遗忘在酒店。2、关于座位：因为团上客人来自五湖四海，请文明乘车，第一天乘坐旅游大巴请勿占座抢座，尊老爱幼，服从导游安排。3、关于乘车时间：今天我们乘大巴车前往库尔勒，去往博斯腾湖的一段路路况不是很好，大车较多，车速较慢，所以今天有可能出发的早，新疆旅途遥远乘车时间长，尽量少量多次饮水，车上备有矿泉水（旺季司机套团多有时候会忘记准备，如果忘记请您给提个醒），新疆水资源匮乏，请勿浪费！另外南疆沿途公共卫生间少且环境较差，请谅解！4、关于集合时间：我们的团友都是来自五湖四海的朋友，无论您是一个人还是多个人来旅游，请一定遵守导游的集合时间，勿让其他团友等待。5、带上驱蚊药，会有蚊虫，可以带点颜色鲜艳比如红色之类的衣裙，可以拍出美美的照片~博斯腾湖会有游船85等景区娱乐活动，您可根据自身身体情况选择参加，另行付费！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 库尔勒 |
| **D4** |
| **行程详情** | **库尔勒-库车（单程约430千米，行车约6.5小时）**08：00起床08：30-9：00早餐09：00-13：00前往天山神秘大峡谷附近餐厅13：00-13：30午餐13：30-15：00继续前往天山神秘大峡谷15：00-16：00游览往【天山神秘大峡谷】（游览约60分钟)，这里是是著名电影《天地英雄》等大片的拍摄主场地，这是因为大峡谷由红褐色的巨型山体群组成，进入谷内，在红褐色的山峦中步行，仿佛进入了一个幽静清凉的世界。谷口十分开阔，但是深入谷中，峰回路转，时而宽阔，时而狭窄，有些地方仅容一人侧身通过。16：00-18：00前往库车大馕城18：00-19：00游览【库车大馕城】（游览约60分钟)馕是新疆各族群众不可缺少的传统食品，也是维吾尔族群众日不可缺的面食之一。在新疆，馕有五十多个品种，常见的有肉馕、油馕、窝窝馕、芝麻馕、胡萝卜馕、卷饼馕等。据考证，“馕”字源于波斯语，流行于阿拉伯半岛、土耳其、中亚细亚等各国。维吾尔族原先把馕叫做“艾买克”，直到伊斯兰教传入新疆后，才改称为“馕”。19：00-19：30抵达库车入住酒店，自由活动。中餐：团餐（大峡谷附近团餐厅较少，且环境一般）温馨提示：补充娱乐项目大馕城表演168元/人，自愿自费。南疆沿途并没有北疆的风景优美，多以戈壁为主，请您一定上车系好安全带，做好防晒等防护工作。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 库车 |
| **D5** |
| **行程详情** | **库车--阿克苏（单程约265千米，行车约4小时）**08：00起床08：30-9：00早餐09：00-14：00前往刀郎部落14：00-16：00游览景区并在景区内用餐，【刀郎部落】刀郎部落位于208省道旁阿瓦提县绿洲中心地带，其以原始千年胡杨林为背景、以刀郎民俗文化为主题而成为阿瓦提县乃至阿克苏地区黄金旅游线上的一颗璀璨明珠。神秘的刀郎部落地处中国棉城、中国慕萨莱思之乡、刀郎文化之乡以及刀郎农民画之乡的阿瓦提县，距全国优秀旅游城市阿克苏58公里，离县城18公里，占地面积8000余亩，主要有民俗展馆、民俗体育区、千年胡杨区、鸵鸟养殖园区、水上娱乐区、浙阿友谊沙雕主题公园等，另外还有民族歌舞、特色餐饮、狩猎、胡杨观光塔等景点。刀郎部落拥有国家、自治区级非物质文化遗产“刀郎文化”，其中包括刀郎木卡姆、刀郎麦西热瓦甫、刀郎热瓦甫艺术、慕萨莱思酿造工艺和大世界基尼斯之最－－最大年龄民间歌舞组合“刀郎演唱组合”；通过展示刀郎人历史遗物、重现刀郎人原始生活场景，全面、完美地展现了刀郎人的建筑、饮食、手工制作及生活民俗。16：00-17：30前往阿克苏酒店入住，自由活动。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿克苏 |
| **D6** |
| **行程详情** | **阿克苏-喀什（单程约500千米，行车约7小时）**08：00起床08：30-09：00早餐09：00-14：30前往喀什14：30-15：30午餐15：30-16：00前往清真寺16：00-17：00游览喀什标志性建筑【艾提尕尔清真寺】游览（如遇礼拜日不对外开放则18-60岁成人退20元/人，其余年龄退10元/人）17：00-18：30前往并参观【香妃园】（游览约60分钟)，这是一座典型的伊斯兰古建筑群，也是伊斯兰教圣裔的陵墓，看那唯美的建筑，听那段凄美的爱情故事；18：30-19：00前往酒店办理入住，自由活动。（可自行前往古城观看夜景）中餐：南疆团餐温馨提示：今天继续前往喀什旅游胜地打卡吧！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 喀什 |
| **D7** |
| **行程详情** | **喀什-喀拉库勒湖-喀什（单程约400千米，行车约6小时）**08：00起床08：30-09：00早餐09：00-10：00办理边防通行证10：00-12：00前往途中餐厅12：00-12：30午餐12：30-15：30乘车前往卡湖，途中可车观【白沙山】，15：30-17：00游览【喀拉库里湖】（游览约90分钟)位于“冰川之父”幕士塔格峰脚下，因湖水深邃幽黯，故名“喀拉库勒”，柯尔克孜语意为黑湖。湖前是一片广阔的草原，春夏季节，草原上牛羊成群，湖面水鸟、野鸭游弋，偶尔还有天鹅在此觅食。湖水在阳光的照耀下，流光溢彩，倒映着雄伟的幕士塔格峰，绚丽异常。17：00-22：00返回喀什入住，自由活动。中餐：喀湖团队餐温馨提示：今天我们将前往喀湖，喀湖海拔均在3000米以上，凡是有高血压、心脏病的客人请您谨慎参团，务必不得隐瞒自身状况，如您平时并未上过高原，请您提前购买氧气瓶，以防发生高反（头晕、头疼、恶心、呕吐等），您在高原切勿快走、大喊、说话多、跑步、喝酒、剧烈运动等，这些都会加速您的高反，请您照顾好您和家人。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 喀什/阿图什 |
| **D8** |
| **行程详情** | **喀什**09：00起床09：30-10：00早餐10：00-12：00前往英吉沙【艾古斯乡杏花园】赏杏花，每年3月“杏花节”春季赏花游园会有系列文旅活动，有赏花、摄影、美食品鉴、“杏”坛讲学诗词汇、热气球、风筝放飞等活动。过了杏花季，我们则会安排游览【英吉沙土陶村】【小刀博物院】12：00-14：00返回喀什并用午餐14：00-16：30游览【喀什古城】（游览时间约120分钟）喀什老城位于新疆喀什市区中心，拥有百年历史，是喀什噶尔和维吾尔经典文化的代表，也是喀什乃至新疆有名的旅游景点之一。老城内的建筑大多充满了伊斯兰和维族风情，街道内纵横交错，风格统一，非常适合拍照。游客漫步其中，仿佛走进了中亚的异域，感觉十分神奇。温馨提示：1、今天是您行程的最后一天，您在即将返程之际如果需要伴手礼导游这里会推荐，供您选择！针对我们的精心安排的行程和导游的服务，请留下宝贵的意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务，如果您对这次新疆之行感到满意，请介绍给您的亲朋好友，我们热烈欢迎您再次来到大美新疆，最真挚的祝福送给您！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 喀什 |
| **D9** |
| **行程详情** | **喀什-兰州**早餐后，根据火车时间返回兰州。参考车次 K454(09:50/23:48+1)或T270温馨提示:返程前请仔细检查自己的行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** |
| **行程详情** | **兰州**全天火车上，沿途欣赏祖国的西部风光，晚抵达兰州，结束愉快的新疆之旅！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：兰州/乌市硬卧，喀什/兰州硬卧交 通:2+1旅游空调车，根据人数安排车型.（6人及以下安排7座商务，7-14人安排19座中巴，15人及以上安排2+1，旺季无法保证2+1的情况下退费100/人安排2+2旅游空调车）用 餐:7早7正正餐八菜一汤，十人一桌（正餐餐标40元/正，特色餐除外），不用餐不退费；住 宿: 全程精品舒适酒店住宿。升级一晚豪华酒店，酒店全程2人/间（单人请补房差）。备注：同级别酒店因设施设备或地理原因价格不同，如指定酒店则按指定价格另行核算。门 票: 博斯腾湖门票 天山神秘大峡谷门票 大馕城门票 刀郎部落 英吉沙杏花园门票 喀拉库勒湖门票 香妃园门票 清真寺门票；（赠送的项目因天气或其它不可预计的原因不能前往或是个人自身原因无法参加的不做等价更换，不退任何费用。）导 游: 全程中文导游服务，低于10人司机兼导游服务，司机不做讲解服务。保 险: 旅行社责任保险，建议游客自行购买旅游意外险。 |
| **费用不包含** | 此行程由于是散客拼团价格较低所有产生优惠的游客需配合导游出示证件（如身份证、军官证、记者证、教师证、警官证、残疾证等）购票，否则所有优惠均无法退还，请周知；1、购物场所内消费；自由活动期间个人费用；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。3、行程中未标注的景点门票或区间车费用。4、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；5、航空保险，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；6、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；7、旅游费用包含内容以外的所有费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 备 注：帕米尔为高原地区，海拔4000左右，请70岁以上及高血压、心脏病患者谨慎参加，不得隐瞒自己身体情况，一旦发现后果自负。 |
| **保险信息** | 保 险: 旅行社责任保险，建议游客自行购买旅游意外险。 |
| **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              |