**【寻梦陇东南】甘南+陇南+天水纯玩6日游行程单**

拉卜楞寺、桑科草原、郎木寺、黄河九曲第一湾、花湖、若尔盖大草原、扎尕那、官鹅沟、腊子口纪念碑、麦积山、伏羲庙

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 【寻梦陇东南】甘南香巴拉6日游 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 天水市-陇南市-甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 在甘南，走进拉卜楞寺，转动世界上最长的转经筒，聆听风与经幡低语，信仰与虔诚在此交织；踏入扎尕那，云雾缭绕的山峰下，藏式村落静谧祥和，宛如人间净土；驰骋在桑科草原，广袤无垠的绿色海洋，牛羊成群，自由肆意。踏入陇南，官鹅沟内，峰峦叠嶂，碧水潺潺，将北国的雄浑与南国的灵秀完美融合，不愧“陇上九寨沟”之名；万象洞奇观，钟乳石琳琅满目，在灯光映照下，仿佛置身梦幻仙境；文县天池，群山环抱中的一汪碧水，如同一颗璀璨的明珠，宁静而迷人。来到天水，于麦积山石窟凝望千年佛像，感受历史的厚重与沧桑；登上卦台山，俯瞰天然太极图，探寻华夏文明的起源；走进伏羲庙，庄重肃穆的古建筑群，承载着全球华人对人文始祖的敬仰。 | | | | |
| **产品介绍** | 1、气候：西北地区位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请游客根据自身情况，带足御寒衣物，水壶、墨镜、太阳帽和特级防晒油以做外出护肤之用。西北地区气候干燥，初到高原旅游者，不要太多改变自己以往的饮食习惯，有人可能会出现鼻腔干痛、口焦舌燥、皮肤干裂等症，需带一些常用治疗用品，同时注意多喝开水，多吃新鲜蔬菜、水果。2、住宿：西北地区酒店发展较慢，请不要用沿海地区酒店标准来衡量西北的酒店。3、饮食：受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备。4、车程：西北地区由于地域辽阔，景点之间较远，车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。5、民俗：西北地区是少数民族聚集的地区，宗教色彩很浓，风俗习惯独特，游览时（如进寺庙）请谨记导游宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，不要提及有关少数民族的政治问题，配合好地陪导游工作。6、在游览景点当中会出现算命，烧香等自费活动，如无信仰请斟酌而行，以免造成不必要的损失。西北为民族聚居地区，请自觉尊重各民族的丰富习惯，以免因误会发生不愉快。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-夏河-合作/碌曲**  早乘车赴夏河，参观藏传佛教黄教六大宗主寺之一的【拉卜楞寺】，这里是格鲁派最高的佛学学府之一，被誉为“世界藏学府”。是除西藏以外，甘、青、川地区最大的藏传佛教和文化中心，故有“中国小西藏”之称。它与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺、青海的塔尔寺合称格鲁派（黄教）的六大寺院。这里也是著名电影《天下无贼》的拍摄地，这里也有世界上最长的转经长廊，转转经筒，为家人祈福，后乘车赴藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原---【桑科草原】夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩，非常漂亮。可以骑上骏马，信步漫游草原，尽情领略藏民族风情。晚入住酒店休息。交通：空调旅游车景点：拉卜楞寺、桑科草原自费项：土火锅150元/人，篝火晚会180元/人到达城市：合作市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **合作-郎木寺-唐克-若尔盖**  早餐后乘车（196km车程约3H)前往【郎木寺】，郎木寺不仅仅是寺院，而是一个让人无限遐想的地名。很多人一听“郎木寺”，便以为它就是一个寺院，其实它是一个纯净的小镇；小镇中央，流淌着一条美丽的小溪、区区不足两米宽；当地人却唤它为“白龙江”：白龙江将郎木寺一分为二、溪北属于甘肃碌曲县、溪南属于四川若尔盖县。一镇跨两省，以白龙江为界，一条小溪分界又联结了两个省份，融合了藏、回两个和平共处的民族；穿行小镇，暖暖阳光下简单疏朗，舒心静默，背、包族的天堂，原始淳朴的民风，仰望湛蓝无尘的天、心安然的游荡在雪域苍穹。四面群山环绕，林木茂密，风景十分优美，有东方瑞士的美誉。中餐后乘车赴唐克，车子穿行在开满鲜花、辽阔美丽的【若尔盖大草原】上，一望无际的大草原让人心旷神怡，在这里看到的蓝天是极致的澄净碧蓝、在这里看到的白云是极致的纯净洁白，草原的绿色给眼睛最大的放松，心情也得到了完美的释放。游览【黄河九曲第一湾】（游览时间约为1.5H），这里是四川、青海、甘肃三省的交界地，从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐，与支流白河交汇，在草原上留下了优美的大自然奇观，被誉为“宇宙中庄严幻影”“大自然最美的舞动”。登上山顶，俯瞰山下，那巨大的“S”型蜿蜒的河水就在我们眼前呈现，非常壮观。清澈的黄河，水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千，在草原上留下了优美的画面，旁边供奉第二佛陀宗喀巴大师的索克藏寺是藏传佛教的著名寺庙，与自然美景相互衬托，浑然天成，自然和谐。晚入住酒店休息。交通：空调旅游车景点：郎木寺、若尔盖大草原、唐克九曲第一湾自费项：黄河九曲第一湾上行扶梯60元/人到达城市：若尔盖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **唐克/若尔盖-花湖-迭部**  早餐后乘车赴花湖，游览草原湖泊【花湖】(游览时间约为3H）花湖因水中开满花朵而得名，这里是中国最大最平坦的湿地草原，花湖四周数百亩水草地就是“高原湿地生物多样性自然保护区”，保护区以黑颈鹤为主，可以走上浮桥，陶醉在湖水和鲜花的美景中，与水鸟嬉戏，寻找黑颈鹤的足迹。花季时湖畔五彩缤纷，好像云霞逶迤，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，是名副其实的花湖。这里是花的海洋，鸟的天堂，摄影家的胜地。前往迭部途中参观【若尔盖梅花鹿基地】梅花鹿是国 家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群。乘车（106km车程约1.5H)前往《爸爸去哪儿5》拍摄地【扎尕那】亲身体验真实版的世外桃源，这里又称 “石城”， 是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨 小村寨坐落于平均海拔3500米的山体下，宁静秀美。从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。扎尕那也是一个雄峰与草滩、藏寨完美结合的地方，四周群山环抱，中间大片草滩和庄稼，四村一寺点缀其间，高高低低，错落有致。这里有西北难得一见的石山，这里有你想要的原始，这里有你看得到的生态。晚入住迭部酒店休息。交通：空调旅游车景点：花湖、若尔盖梅花鹿生态园、扎尕那自费项：花湖区间车30元/人，，扎尕那保险5元/人，扎尕那区间车40元/人，扎尕那骑马200元起/人到达城市：迭部 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部-宕昌**  早餐后赴宕昌途中参观纪念红军长征途中最艰险的一战【腊子口纪念碑】腊子口周围群山耸列，峡口如刀劈斧削，腊子口河从峡口奔涌而出，两崖林密道隘，真是“一夫当关,万夫莫开”。1935年9月，毛泽东、周恩来率领中国工农红军第一方面军，在举世闻名的二万五千里长征途中，越过雪山草地后，到达腊子口。“腊子口战役是军事史上以弱胜强、出奇制胜的著名战役,也是红军长征进入甘肃境内最关键的一仗。腊子口战役的胜利粉碎了国民党企图阻止红军北上抗日的阴谋,腊子口也成为中国革命史上举世闻名的革命胜迹，载入了中国革命史册。此次战役，红军突破了长征中的最后一道关口，为顺利进入陕甘地区开辟了通道。我们在这里缅怀先烈。抵达宕昌，游览有“小九寨”之称的国家4A级自然风景区【官鹅沟国家森林公园】游览时间约3H），官鹅沟的水美，星罗棋布，形态各异的湖泊尤如一串绿色的珍珠镶嵌在沟内，湖水清澈透底，随湖底地貌高低呈不同颜色，那些倒映在湖中的古树象一条条巨龙卧在湖底。蓝天白云和青山古树，映入湖中，使天地浑然一体，没有界限。山清水秀，鸟语花香，峰回路转，曲经通幽，大面积的原始森林更是一个天然氧吧，盛夏的时节，这里绿树成荫，柳丝飘舞，湖水碧兰，鸭鹅戏水，鸟语花香，青山秀峰和蓝天白云掩映湖中，不是图画，胜似图画，丰富多彩的地质地貌是名副其实的最具观赏价值的“地质公园”晚入住宕昌酒店休息。交通：空调旅游车景点：腊子口纪念碑、官鹅沟到达城市：宕昌 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **宕昌-天水**  早餐后赴天水，参观5A级风景名胜区麦积山景区，参观中国四大石窟之一【麦积山石窟】（游览约2.5H）石窟开凿始于十六国后秦时期，经过历代开凿修葺，共有佛像七千余尊，壁画一千多平方米，分布在近两百个洞窟里，并完整保持至今。麦积山石窟艺术，以其精美的泥塑艺术闻名中外，历史学家范文澜曾誉麦积山为“陈列塑像的大展览馆”,被雕塑家刘开渠誉为“东方雕塑陈列馆”。2014年6月22日，在卡塔尔多哈召开的联合国教科文组织第38届世界遗产委员会会议上，麦积山石窟成功列入《世界遗产名录》。石窟所在的麦积山是一座岩壁陡峭的孤山，山体形状像一个麦垛一样，因而得名。在这里既可以参观1700年丝绸之路上的石窟艺术，还能欣赏到古丝绸之路上的东方微笑，又能欣赏周围的秦岭山脉西端小陇山中的景色,中晚入住天水酒店休息。交通：空调旅游车景点：麦积山石窟到达城市：天水 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **天水-兰州**  早餐后参观【伏羲庙】（含首道门票，游览时间约60分钟）伏羲被誉为三皇之首、百帝之先。创造了先天八卦，改进了渔猎方法，变革了婚姻制度，发明了符号乐器。伏羲庙临街而建，院落重重相套，四进四院，宏阔幽深。前后历经九次重修，形成规模宏大的建筑群，是中国国内唯一有人文始祖伏羲塑像的庙宇。后返回兰州，结束行程。交通：空调旅游车景点：伏羲庙到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 舒适型酒店标准间住宿 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ★门票：含景区首道门票★ 用车: 当地空调旅游车；根据人数多少安排大小不同的车，保证一人一正坐（20人以下无行李舱）；★ 住宿: 全程干净卫生的标准间住宿，酒店不提供三人间/自然单间、如产生单房差请客人自补；藏区比较落后，住宿硬件和软件条件不能和内地同级别酒店相比较，请不要和城市的标准来衡量。★ 用餐：含5 早5正餐，正餐八菜一汤，十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和份量；行程中由于客人自身原因放弃用餐的无任何费用退还。另途中用餐时间难于掌握，或早或晚，请客人提前做好心理准备!★ 导游：持证普通话导游服务★ 保险：旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | ★门票：景区小交通需自理★单房差：不含自然单房差，如产生请现补★儿童：儿童价（1.2m以下）只含车费、导服费;不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；超高需补餐费和半价和门票费用；★其它娱乐或自费项目 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 《草原牧歌》+桑科草原篝火晚会 180元/人起 土火锅 150元/人 | 180 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1.因当地海拔在3000米左右，有高血压、心脏病、哮喘病患者请自备药品。2.此线路经过地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。3.当地属高原气候、温差大、请游客带足保暖衣物，游览景区时最好穿旅游鞋。4.日照充分，游览时需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等。如遇政策性调价、大风、大雨等不可抗力造成延误行程所产生的费用自理。行程中所赠送的用餐不吃不退！！！ |
| **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 |