**头等舱张家界-张家界双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1746773000KG | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 张家界市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-张家界-橘子洲头-长沙**兰州乘合适航班至张家界兰州-张家界MU2255 08:15-10:20，导游接站，后乘车赴长沙，前往游览位于湖南省长沙市岳麓区的湘江中心的【橘子洲头】（景区内电瓶车40元/人，自愿自理），原面积约17公顷，景区整体开发陆地面积达91.64公顷，是湘江下游众多冲积沙洲中面积最大的沙洲，被誉为“中国第一洲”，毛主席对此情有独钟，是青少年毛泽东在湘江游泳时的休息地、也是《沁园春·长沙》中提及到的橘子洲头，在指点江山石前激扬。文字一缕阳光，两丝清风，万里无云，风和日丽。若时间允许的情况下，可在长沙市区自由活动交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 长沙 |
| **D2** |
| **行程详情** | **长沙→韶山→凤凰古城**早餐后，乘车赴红太阳升起的地方——韶山【2016年10月20日起，韶山实行景区换乘环保车费，车费20元/人已含），瞻仰一代伟人——【毛主席铜像】聆听主席一生的丰功伟绩；参观【毛泽东同志故居】（备注：若旺季期间游客太多，则改为外观毛泽东故居，以免影响后续行程）；“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东；毛泽东同志作为一个伟大的历史人物，属于中国，也属于世界”。后赴曾被新西兰作家路易艾黎称作中国最美丽的小城---【凤凰古城】（凤凰古城接驳车28元/人已含）：体验和感受凤凰古城的精华：一泓沱水绕城过、一条红红石板街、一道风雨古城墙、一座雄伟古城楼、一个美丽彩虹桥、一排小桥吊脚楼。沿沱江两岸漫步，欣赏沙湾吊角楼走在古老的悠长的红石板街上，您会看到有叫人馋涎欲滴的小吃，叫不出名的土特产，各式各样的银器，让人惊叹的苗家老人的剪纸、葫芦丝等；如果白天的凤凰是一位纯朴、美丽的苗家女子，那么夜间的凤凰就是一个多情、大方的湘西姑娘。站在沱江岸边，仿佛置身于灯的世界，歌的海洋。在霓虹灯下感受古城的温馨与浪漫，一场美丽的邂逅正等着您......交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 凤凰 |
| **D3** |
| **行程详情** | **湘西苗寨→天门山.玻璃栈道.天门洞**早餐后乘车赴古丈，古丈人杰地灵，素有“歌舞之乡”之美誉，这里是当代名扬海内外的歌唱家宋祖英的家乡,代表作《小背篓》、《古丈茶歌》。赠送游览大湘西地区最大、最美丽、民俗风情最浓郁的古朴苗寨【湘西苗寨】。车至张家界，游览“武陵之魂”湘西神山【天门山国家森林公园】（含天门山景区首道大门票）：乘世界上最长高山客运索道上山或下山：游览碧野瑶台、觅仙奇境、天门洞开景区，体验“云在脚下，奇峰尽览，万象目中”的豪迈感觉。观五大奇观【天门索道】：索道线路斜长7455米，上、下站水平高差1279米，是世界最长的单线循环脱挂抱索器车厢式索道。【玻璃栈道】这条看着就让人腿软的玻璃栈道给人带来的刺激震撼感。【通天大道】：被称为通天大道的盘山公路共计99弯，“天下第一公路奇观”横空出世，垂直高差达千米左右。【天门洞开】：九百九十九级台阶登上天门洞，是罕见的高海拔穿山溶洞。【鬼谷栈道】：栈道全长1600米，平均海拔为1400米，全线立于万丈悬崖的中间，给人以与悬崖共起伏同屈伸的感觉。车至天子山镇。入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D4** |
| **行程详情** | **森林公园→袁家界→天子山→金鞭溪→晚会**早餐后，后赴陵源核心景区——首个国家森林公园 ，游览 AAAAA 级【张家界国家森林公园】，乘环保车前往【天子山风景区】,“谁人识得天子面，归来不看天下山”，可见天子山风光旖旎，景色秀美，景点众多，游览集自然于人文于一体的贺龙公园、御笔峰、仙女献花、西海石林、石船出海等，可登上天子山最高点天子阁，远眺天子山全景。前往观赏【袁家界景区】【百龙天梯下行已含】探寻影视阿凡 达中星罗棋布的玄幻莫测世界【哈利路亚悬浮山】探寻潘多拉世界的奇幻多姿 ，感受大自然的鬼斧神工；参 观 袁家界景区云雾飘绕、 峰峦叠嶂、气势磅礴的迷魂台 ，及天下第一桥等空中绝景。袁家界景区虽然在地域 上隶 属于张家界国家森林公园 ，却被众星捧月般地位居张家界武陵源风景名胜区的核心 ，与世界上最美丽的 峡谷金 鞭溪一衣带水 ，东接索溪峪 ，南眺鹞子寨 ，西望黄石寨 ，北靠天子山。站在袁家界景区的观景台上 ， 三千奇峰 尽收眼底 ，雄险秀野 ，神态各异。 峡谷深处 ，千百根石峰石柱奇伟突立。 峻峭之石 ，如英武将帅； 嵯峨之峰 ， 似勇猛壮士。有声有色 ，若静若动 ，形象逼真 ，呼之欲出。后尽情享受每立方厘米10万负氧离子的纯净空气，欣赏中国最美的峡谷——【金鞭溪大峡谷】穿行于绝壁奇峰之间，溪谷有繁茂的植被，溪水四季清澈，被称为“山水画廊”、“人间仙境”。。晚上赠送欣赏张家界大型民俗晚会——【梦幻张家界】浓缩了张家界亿万年的历史文化与传说，神奇瑰丽的武陵山水，滋养着一代又一代的湘西人。土家族、苗族、白族、瑶族、侗族等少数民族在这片爱的家园和谐共生，创造了丰富而独特的地域文化，感受这片神秘土地的民族风情，你会在边城的烟雨中遇见翠翠一样的美丽姑娘，你会在如诗如画，如歌如梦的湘西大地，邂逅梦中的桃花源。向全世界观众展示了大湘西璀璨的民族文化。（此为赠送晚会，如遇堵车及特殊原因停演不能正常观看，无退费请谅解）。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 武陵源 |
| **D5** |
| **行程详情** | **综合超市→土司王宫**早餐后，游览土家民族精粹和传统手工艺术展览中心—【张家界特产超市】该中心以涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究等领域（游览时间不低于一小时），后赠送参观千年王府【土司王宫】土家历史文物、民情风俗应有尽有，雕梁画栋、飞檐翘角的【土司城堡】、【摆手堂】，原汁原味的土家哭嫁，头饰服饰，蜡染、织锦、银匠，这一切都让您仿佛回到了远古。无数信男信女因缘前来迎请，为自己和家人祈求福报、消灾解难。行程结束后入住酒店。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D6** |
| **行程详情** | **张家界→兰州**早餐后根据航班时间张家界-兰州MU2256 11:20-13:25送机返程，结束此次愉快的湖湘之旅，返回温暖的家！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、门票：张家界国家森林公园门票+天门山国家森林公园门票+百龙电梯单程+韶山换乘车+大型民俗歌舞晚会+凤凰古城接驳车+土司王宫+湘西苗寨；2、用车：升级2+1VIP航空特制座椅车（如遇特殊情况无法安排VIP汽车将改用普通旅游车）（车辆大小由旅行社根据游客人数调整）；3、用餐：5早6正餐，正餐30元/人；安排九菜一汤，十人一桌。正餐不用不退费亦不作等价交换！酒店房费包含早餐；4、住宿：当地舒适型酒店或同级客栈；5、导游：全程优秀国证导游服务； 6、购物：全程1超（综合超市）仅供客人挑选心爱礼品；土司府、苗寨、凤凰古城等景区内会设有各种手工艺品、当地特产及特色小吃店等等；及景区内设立的商店、路店不属本行程安排购物店范畴；另旅游车司机可能有兜售自己产腊肉等特产行为、属当地所有旅游车普遍正常现象；以上范畴均不强制消费，请旅游者按自身意愿决定购物行为，本公司不接受在此区域购物方面的投诉； |
| **费用不包含** | 1、单房差：单房差450元/人；2、儿 童：含半餐+车位+导游服务，不含床位，早餐、门票（超高自理）;特别提示：身高1米2以下儿童景区门票免费，超过1米2的儿童请提前报备并预定相应门票，如未预定在当地临时需要也许不能保证可以正常购买；3、由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等；4、因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致人身财产损失的费用等；5、费用包含中未提及的其他费用。此行程为综合优惠打包价格，任何人群无任何优惠退费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、湘西为山区， 酒店空调和热水定时开放，具体时间视气候和景区水库供水时间所定，请特别注意。 2、散拼团有一定的特殊性，由于客人来的交通不一样，如遇航班、火车晚点，短时间的等待属于正常情况，由于客人原因造成未能赶到正常发班时间的，产生额外费用，客人自行承担。 3、中途均不允许客人以任何借口离团，若中途客人离团视同游客违约，用餐、房、车、机票等一切费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的所有责任。 4、客人长沙入住前请出示身份证并主动交纳房卡押金。若因长沙火车站附近交通受限，车不能到酒店门口，需步行至酒店约5--10分钟。 5、请客人务必真实的填写导游质量服务跟踪表，恕不接受因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉，如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话在当地解决，如当地解决不了可在当地备案，否则我社不予受理，多谢合作与支持（有效投诉时间为团队返回出发地起60天内有效）。 6、儿童、70岁以上游客必须有全程监护人陪同旅游，有不适病史需提前通报，自身病例或自己造成的人身意外游客本人负责，旅游途中请游客注意自己的人身和财产安全。7、因本社接待能力有限，恕无法接待年满80岁以上老人及孕妇。8、在湘西偏远地区，多数旅游景点山多岔路多，出行时不要随便单独外出，外出时应与导游咨询后再行动；着装以轻便为宜，近期天气变化无常，时有阵雨，须随时携带雨具；此行程坐车时间较长，且有些地区路况较差，常晕车者最好备相关药品;张家界、多数景点为特级禁烟区，抽烟前应询问导游及景区工作人员是否可以抽;不要随便在小摊上买东西，如不需要不要随便询价，不要随便乱摸容易打碎的工艺品。9、请组团社将以上特别说明作为行程的合同附件给旅游者！因为这是该行程的重要说明！并请旅游者签字认可；10、如因天气、堵车、排队原因等不可抗拒因素，地接导游在不影响行程的情况下有权调整行程内所含景点的游览先后顺序！ |
| **温馨提示** | 1、湘西为山区， 酒店空调和热水定时开放，具体时间视气候和景区水库供水时间所定，请特别注意。 2、散拼团有一定的特殊性，由于客人来的交通不一样，如遇航班、火车晚点，短时间的等待属于正常情况，由于客人原因造成未能赶到正常发班时间的，产生额外费用，客人自行承担。 3、中途均不允许客人以任何借口离团，若中途客人离团视同游客违约，用餐、房、车、机票等一切费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的所有责任。 4、客人长沙入住前请出示身份证并主动交纳房卡押金。若因长沙火车站附近交通受限，车不能到酒店门口，需步行至酒店约5--10分钟。 5、请客人务必真实的填写导游质量服务跟踪表，恕不接受因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉，如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话在当地解决，如当地解决不了可在当地备案，否则我社不予受理，多谢合作与支持（有效投诉时间为团队返回出发地起60天内有效）。 6、儿童、70岁以上游客必须有全程监护人陪同旅游，有不适病史需提前通报，自身病例或自己造成的人身意外游客本人负责，旅游途中请游客注意自己的人身和财产安全。7、因本社接待能力有限，恕无法接待年满80岁以上老人及孕妇。8、在湘西偏远地区，多数旅游景点山多岔路多，出行时不要随便单独外出，外出时应与导游咨询后再行动；着装以轻便为宜，近期天气变化无常，时有阵雨，须随时携带雨具；此行程坐车时间较长，且有些地区路况较差，常晕车者最好备相关药品;张家界、多数景点为特级禁烟区，抽烟前应询问导游及景区工作人员是否可以抽;不要随便在小摊上买东西，如不需要不要随便询价，不要随便乱摸容易打碎的工艺品。9、请组团社将以上特别说明作为行程的合同附件给旅游者！因为这是该行程的重要说明！并请旅游者签字认可；10、如因天气、堵车、排队原因等不可抗拒因素，地接导游在不影响行程的情况下有权调整行程内所含景点的游览先后顺序！ |
| **退改规则** | 团队机票不能退改！ |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |