**【听海】 青岛丨海阳丨威海丨蓬莱 4晚5日双飞游行程单**

青岛丨海阳丨威海丨蓬莱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD1748239225R0 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 青岛市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 半岛经典四大AAAAA级景区全含！每城必游！绝对让您不虚此行！● AAAAA【海上仙山第一——崂山仰口风景区】 ● AAAAA【蓬莱仙境——八仙渡海风景区】● AAAAA【一步一画——华夏城风景区】 ● AAAAA【孩子的最爱——神游海洋世界风景区】在这里，边游玩，边生活，边挑战，有欢笑，有刺激，呈现优秀品质，感受别样风采。● 半岛地标打卡全含【栈桥】【五四广场】【幸福门】【八仙广场】● 半岛网红打卡地【网红打卡·火炬八街】【嗨逛·青岛文艺老城区】【中山路】【韩乐坊】舌尖上的美食● 美食升级，安排网红餐厅用餐，避开嘈杂环境差的团队餐厅，满足小伙伴们的味蕾需求。【豪华海景海鲜自助】【胶东风味餐】【云雾缥缈八仙宴】 | | | | |
| **产品介绍** | 产品保障●保障1：当地优秀导游带队，服务周到，为您旅途增彩！●保障2：每天记录小伙伴们在青岛的点点滴滴，通过照片方式共享给团队游客。●保障3：专属司机全程服务，保姆式管家服务，24小时无缝对接接送站服务。 住宿随心● 全程3晚网评4钻酒店，升级一晚私属沙滩5钻酒店客房。出行便捷，充分满足大家温馨的旅途生活。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-青岛-办理入住-自由活动行程DIY，你的行程你做主！**  兰州出发，指定时间乘坐指定高铁车次/指定航班前往浪漫帆船之都——青岛，一路欢歌一路行。抵达后青岛后，高铁站/飞机场接团，车赴市区（高铁站到市区约30分钟）（机场到市区约1小时）入住酒店。此天可根据客人抵达青岛的时间合理安排自己的行程。交通：飞机到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **新老城地标打卡-青岛文艺老城区-海上仙山崂山-五星私属沙滩**  早餐后，开启新一天的嗨玩旅程！【栈桥】（游览约30分钟）栈桥建于清光绪年间（1892年）已有百年历史，栈桥曾是青岛早期的军事专用人工码头，如今被视为青岛的象征。栈桥尽头的回澜阁，则是青岛近代历史的见证。栈桥湾海鸥翔集，人与动物和谐相处，这是属于青岛人独有的“鸥遇”。【嗨逛·青岛文艺老城区】这是一座文艺又浪漫的山海城，随处可见的文艺小巷子，无论是街道还是建筑或是庭院都像极了欧洲小镇。让我们身临其境，开启你的文艺之旅吧！【圣弥厄尔大教堂】外景+【波螺油子马路】（游览约20分钟）教堂始建于1932年，圣光下仰头皆是灿烂辉煌，玫瑰窗锥形塔尖，圣洁感拉满的教堂，哥特式和罗马式建筑风格的相容，那种不食烟火的氛围感油然而生，这里是摄影爱好者的天堂！【五四广场·奥帆中心】（游览约40分钟）打卡新城地标广场，观看全国单体雕塑之最——“五月的风”。奥帆中心奥运帆船比赛举办地，港湾中停满的帆船颇为壮观，也是欣赏日落的好地方，傍晚时分，夕阳洒在帆船大海，背靠海堤合影，分分钟制霸朋友圈。中餐特别安排【豪华海景海鲜自助】鲜活的海鲜畅吃菜单里的“流量担当”，特色热菜、凉菜品档让人挪不开眼，各式现切新鲜水果，人气款霸气来“踢馆”！【崂山仰口风景区】（游览约1.5小时；索道请根据自身情况自理）崂山仰口线是风景最优美惬意的一条线，位于崂山东北部，有许多奇峰异石，包括狮子峰、仙桃石、寿子峰等知名景观，还有盘旋曲折的米田东，山海相间，怪石林立，这里也是远眺黄海海岸美景和观日出的好地方。车赴度假天堂海阳（车程约1.5小时）此晚入住私属沙滩豪华五星海边酒店，出门即是万米海滩。晚餐自理入住酒店。交通：大巴到达城市：海阳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 含 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **华夏城—神游海洋世界—网红美食街韩乐坊**  早餐后，开启新一天的嗨玩旅程！【5A·华夏城风景区】（游览约1小时）游览素有“绿水映青山，红花染龙谷”之称的中国生态环保第一城5A级景区威海华夏城。走主席之路，感受绿水青山就是金山银山。参观胶东特色民俗文化馆-夏园，体验胶东特色民俗风情。感受国家人民防空教育基地-未来战争馆，文化谷，华夏始祖尧舜禹历史时期文化的殿堂-禹王宫，体会矿山小寨以及矿山遗址。参观观看我国首个三面寿星高山仙雾显圣表演，祈福华夏，祈福家人。更有龙山花谷，赏千亩花海，百花齐放。园区内萌宠乐园，近距离观察小动物的生活习性，更有亲子水岸乐园如高山攀岩，水中跷跷板，网红桥、S弯大滑梯等亲子项目。【5A·神游海洋世界】（游览约1.5小时）山东华夏文化旅游集团投资5亿元倾力打造的以海洋文化为主题的旅游项目，探秘老渔村里原生态的渔村文化，走进潜水艇，透过视窗看奥妙无穷的海底王国，观赏大洋彼岸地中海风情老街，海洋动物大联欢，海象表演，白鲸表演，海豚表演，免费体验5D动感影院，穿梭时空大冒险，挑战你心脏的零跳动，集观赏、参与体验、科教、文化于一体，让游客全方位的感受神奇的海洋世界。中餐特别安排【胶东风味餐】地道胶东美食，酱焖海杂鱼/笨鸡烧土豆/猛子虾酱窝窝头/爆炒本地蛤蜊等，等您来品尝。（菜单仅供参考，饭店根据季节更换菜单）【网红打卡·火炬八街】（游览约20分钟）被称为"威海小镰仓"的火炬八街，路的尽头是大海，这是一条坡路，直接通向大海，旁边有白色的咖啡馆，彩色的房子，蓝色的大海，海边就是威海国际海水浴场。特别是夏天的时候，海水很蓝，蓝天白云的很出片。从南向北行走，大部分路段平淡无奇，而到坡顶转弯处，放眼望去，海天一色的图景瞬间开阔起来，不远处湛蓝的海面像一块蓝色的幕布高过屋顶，随着下坡前行，幕布缓缓落下，一望无际的大海便在眼前铺开……一条朴素的街道，延伸出对美好生活的向往，成为人们争相前往的"网红打卡地"。【威海国际海水浴场】（自由活动60分钟）威海国际海水浴场是一个天然海水浴场，一年四季分明，冬暖夏凉，海岸线全长2800余米，沙滩面积30万平方米，沙质柔细，海水清澈，滩坡平缓，是国内最好的海水浴场之一，海边自由踏浪嬉戏。（海滨浴场为开放式景区，在此自由活动时导游员无法贴身陪同，请您务必注意人身及财产安全，切记不能下海游泳，敬请配合！进入暑期，会有沙滩娱乐项目，请您务必慎重选择，不要参加存在安全隐患的娱乐活动。）【韩乐坊】中国首家韩文化主题商业公园，时尚潮流打卡地，年轻人的嗨乐街区，晚餐可在此自理，品尝当地美食！晚餐后入住酒店。交通：大巴到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 含 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **威海地标打卡-仙境蓬莱八仙渡-八仙广场-八仙盛宴**  早餐后，开启新一天的嗨玩旅程！【幸福门公园】【外滩名人雕塑广场】【万福图铜雕】（游览约30分钟，不含幸福门登顶）威海海滨中心被誉为“威海之门”，威海的标志，代表着威海现代化的城市形象。站在幸福门上可以清晰看到刘公岛上的景色以及战争时期留下的遗迹。穿过幸福门地上有一个凸起的圆形锻铜建筑，称为“万福图”，高1.38米，直径13.8米，重13吨。排列成五圈的“福”字，寓意“五福临门”、“五福同享”，这里是威海千公里幸福海岸线的起点。祝福人们在这里开启幸福之门，踏上幸福岸线，沐浴在幸福的海洋里！车赴仙境蓬莱（车程约2.5小时）中餐特别安排【蓬莱云雾缥缈八仙盛宴】来到蓬莱即是仙，蓬莱独有的特色美食，畅游仙境，品美酒，享八仙美食。【AAAAA·八仙渡景区】（游览约1.5小时）八仙渡坐落在黄海之滨，与丹崖山、蓬莱阁、长山列岛隔海相望，空中俯视恰似丫腰葫芦一般，景区内建有民族风格古典式建筑的大型八仙过海汉白玉照壁、流轩、挹清轩、八仙祠、三星殿、财神殿、放鹤亭、环形步廊等，景区以道教文化和蓬莱神话为背景，以八仙传说为主题，突出大海仙山的创意。“东方海上园林”观音苑参观世界最大四面观音雕像，参观会仙阁、望瀛楼、八仙祠、仙源楼等景点，感受变化莫测的海象、海市蜃楼的奇观、八仙过海的神话、徐福东渡的故事、秦皇射鲛的传说、迷人的山海风光，吸引了众多海内外游客来此寻仙觅宗，拜仙祈福。【八仙群雕广场】(游览约30 分钟）八仙过海大型雕塑在和平广场对面，濒临大海，是蓬莱的标志，八仙过海大型雕塑面向大海，蓬莱有着 2100 多年悠久历史和灿烂文化，素有“人间仙境”之称，是东方神仙神话的发源地。在八仙的组合群雕前，可将中国道教文化，八仙的灵气带进您的生活，并为您的生活增添一些灵幻、神秘的气息。车赴青岛（车程约3小时）晚餐后入住酒店。交通：大巴到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 含 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **返程兰州**  早餐后，指定时间酒店集合，车赴青岛机场（车程约1小时）乘参考航班/高铁结束山东半岛臻享之行！晚班机客人可自行安排行程！全天自由活动！备注：此天需要中午12:00退房哦~行李可寄存前台。很荣幸选择我们与您陪伴，愿此次行程给您带来美好的体验感受。时间总是短暂的，在此我社全体员工恭祝您及家人身体健康、阖家幸福、学业有成！期待与您的再次相遇！温馨提示：1、此天仅有司机送机，无导游。请您自行办理登机手续。2、酒店是12:00前退房，请仔细整理好自己的行李物品，请勿遗漏在酒店或旅游车上增加您不必要的麻烦。3、如果您是搭乘早班机飞回出发地，有可能会遇到酒店早餐未到开餐时间，无法安排早餐，敬请谅解！交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 含 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ▶ 行程中标注的酒店住宿费用 ：2 人标准间，按床位计算，含酒店早餐费用；不占床则不含酒店 早餐费用。▶ 行程中标注的午餐行程中已明确标注自理和不含的餐饮费用由游客自行承担。▶ 行程中标注的景区景点首道门票费用。▶ 旅行社责任险已按政府要求为游客购买！ | | |
| **费用不包含** | ▶自由活动期间交通费和餐费▶ 全程入住酒店产生的单房差及加床费用▶ 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用▶ 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▶ 儿童报价以外产生的任何费用自理▶ “旅游费用包含”以外的所有费用 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 【海上大帆船】帆船起航，乘风破浪，精彩刺激 |  | 30 分钟 | ¥ 200.00 |
| 【海洋牧场】出海拔笼、捕捞新鲜海鲜，现场加工品尝，徜徉大海， |  | 30 分钟 | ¥ 260.00 |
| 【幸福门登顶】威海地标，登临幸福门制高点俯瞰威海全貌 |  | 30 分钟 | ¥ 80.00 |
| 【文成酒堡】《西虹市首富》拍摄地 |  | 30 分钟 | ¥ 228.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 行程中含旅行社责任险。（不含航空保险和旅游意外伤害险）。建议游客出发前在组团社购买旅游人身意外伤害保险。 |
| **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)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |