**河西走廊+甘南8日游行程单**

莫高窟、鸣沙山·月牙泉、大地之子，嘉峪关关城、张掖丹霞，丹霞口小镇、拉卜楞寺，桑科草原、扎尕那8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX20250727DTHX+GN | **出发地** | 敦煌市 | **目的地** | 兰州市-嘉峪关市-张掖市-迭部县-夏河县 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 日期行程概要交通用餐住宿酒店7.27敦煌接机，入住酒店，自由活动。汽车自理敦煌7.28敦煌一地：莫高窟（A票），鸣沙山·月牙泉汽车早中敦煌7.29敦煌-嘉峪关-张掖：大地之子，嘉峪关关城汽车早中张掖7.30张掖-兰州：张掖丹霞，丹霞口小镇汽车早中兰州7.31休整一天///8.01兰州-夏河/合作：拉卜楞寺，桑科草原汽车早中夏河/合作8.02夏河-迭部：扎尕那汽车早中扎尕那民宿8.03迭部-陇南：早上扎尕那晨雾汽车早中陇南市8.04陇南-成都：睡到自然醒，动车返回成都/重庆汽车早 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | 敦煌接机，入住酒点，下午自由活动，晚上可自行逛沙洲夜市，感受当地民俗风情。到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无 |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | 早餐后前往【鸣沙山月牙泉】(含门票，游览约 2.5 小时)， 月牙泉处于鸣沙山环抱之中， 其形酷 似一弯新月而得名 ；鸣沙山因沙动成响而得名， 它为流沙积成，分红 、黄 、绿 、白 、黑五色， 古往今来以"山泉共处， 沙水共生"的奇妙景观著称于世， 被誉为"塞外风光之一绝" 。后参观 举世闻名的世界文化遗产 、佛教艺术宝库 【莫高窟】 (含A票，游览约 3 小时)， 始建于十六国的前秦 时期， 历经十六国， 形成巨大的规模， 莫高窟与山西大同云岗石窟 、河南洛阳龙门石窟 、甘 肃天水麦积山石窟合称为中国四大石窟， 它是世界上现存规模最大 、内容最丰富的佛教艺术 地， 游览结束乘区间摆渡车返回游客中心 。后乘车入住酒店， 晚上推荐【又见敦煌】/【乐动敦煌】情景剧演出，游玩后入住酒店休息。备注：莫高窟景区实行实名预约购票制， 根据莫高窟实际预约时间安排参观。交通：空调旅游车景点：莫高窟，鸣沙山·月牙泉到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D3** | |
| **行程详情** | 早餐后赴嘉峪关（380 公里， 约 4.5 小时）， 途中参观【大地之子】大地之子，‌是一座位于甘肃省瓜州县戈壁滩上的巨型雕塑，由清华大学美术学院雕塑系主任董书兵教授创作。该雕塑于2016年7月至11月间完成，采用红砂岩为主要材质，利用三维扫描和3D雕刻技术进行创作。雕塑的尺寸为长15米、高4.3米、宽9米，是目前为止世界上最大的数字技术雕刻石雕作品。‌，之后乘车赴嘉峪关，参观【嘉峪关关城】（含门票，游览约 2.5 小时）， 嘉峪关 关城为国家 5A 级景区， 位于嘉峪关狭窄的山谷中部， 城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁， 北连 黑山悬壁长城， 南接天下第一墩， 是明代万里长城西端的关口， 以巍峨壮观著称于世， 被誉 为“天下雄关”， 自古为河西第一隘口， 是明代长城沿线建造规模壮观， 保存程度完好的一座 古代军事城堡， 是明朝及其后期各代长城沿线的重要军事要塞 。游览结束后乘车前往张掖关入住酒店休息。温馨提示：敦煌至嘉峪关途中， 师傅会在瓜州休息区停留， 该休息区是带有卫生间的休息站 有当地商贩会在此兜售商品， 质量和价格均无法保证， 强烈建议客人谨慎购买！交通：空调旅游车景点：大地之子，嘉峪关关城到达城市：张掖市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 张掖 |
| **D4** | |
| **行程详情** | 早餐后参观张艺谋导演《 三枪拍案惊奇》 电影拍摄地， 中国最美丹霞地貌之一， 摄影爱好者 的天堂 【张掖丹霞国家地质公园】 （含门票+区间， 游览时间约 2.5 小时）， 张 掖丹霞地质公园地处祁连山北麓， 位于甘肃省张掖市临泽县城以南 30 公里， 是中国丹霞地 貌发育最大最好 、地貌造型最丰富的地区之 -， 是中国彩色丹霞和窗棂状宫殿式丹霞的典型 代表，具有很高的科考和旅游观赏价值 ；在 1-4 号观景台俯瞰色彩斑斓的丹霞地貌 ：七彩峡、 七彩塔 、七彩屏 、七彩练 、七彩湖 、七彩大扇贝 、刀山火海， 登上山顶， 极目远眺， 但见山 峦 、河流 、田园 、村庄 、炊烟， 宛如一幅风景名画， 尽收眼底 。后赠送参观有着“梦回丝绸之 路， 一结千年文化“之称的【张掖丹霞口旅游度假小镇】(约 1 小时)在小镇，您可以品尝到 30 余种正宗的西北特色手工美食 ；体验甘肃本地民俗及人文历史表演 ；亲自参与感受裕固族彩 楼招亲等灵动而富有民族特色的丝路演艺秀 。游客走街串巷， 置身于各种杂耍 、叫卖声 、西 域美女顶缸而行 、 以物易物等丝路的繁华盛景中， 真正让游客“体验”到繁华的丝绸之路上各 民族各国家融合之美 。行程结束后乘车返兰州， 抵达兰州酒店， 结束愉快旅程 ！交通：空调旅游车景点：张掖丹霞，丹霞口小镇到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 兰州 |
| **D5** | |
| **行程详情** | 兰州休整一天交通：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无 |
| **住宿** | 兰州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | 早上乘车赴夏河，参观全国六大黄教宗主寺之一的【拉卜楞寺】（含门票，游览时间约2.5小时），拉卜楞寺是藏语“拉章 ”的变音，意思为活佛大师的府邸，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府 ”。自1709年创建至今，在中国政府的全力支持下，经历了历代寺主嘉木样活佛和广大僧俗信众的不懈努力，已经成为包括显、密二宗的闻思、续部下、续部上、医学、时轮以及喜金刚6大学院，108属寺和八大教区的综合性大型寺院，是藏传佛教格鲁派（黄教）最高佛学学府之一，其建筑风格以“外不见木，内不见石”而闻名中外。之后游览【桑科草原】，桑科草原是当地藏族人民的天然牧场，中有大夏河从南到北缓缓流过，每到夏天蓝天、白云、绿草、牛羊、格桑花相互映衬，宛如世外桃源，途径桑科湿地，停车拍照欣赏美丽的草原湿地桑科草原为藏族人民的天然牧场，水草丰茂，夏季草场碧绿如毯， 蓝天白云下牛羊成群，一派自然田园风光。游玩结束后，前往夏河酒店入住！交通：空调旅游车景点：拉卜楞寺，桑科草原到达城市：夏河县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 夏河 |
| **D7** | |
| **行程详情** | 早餐后乘车赴扎尕那，一路欣赏草原风景。午餐后游览【扎尕那】（含门票+区间，游览时间约3小时）“扎尕那”是藏语，意为石匣子，被称为人间仙境，世外桃源；洛克笔下的人间“伊甸园”,第五季《爸爸去哪儿》栏目取景地。扎尕那山位于迭部县西北34公里处的益哇乡境内，是一座完整的天然“石城”，是一座遗世而独立的室外“石头城”。这里四周被石山包裹住，仿佛是这世上的另一个空间，扎尕那素有阎王殿之称，地形既像一座规模宏大的巨型宫殿、又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄伟壮观、璀璨生辉的光盖山石峰，所以扎尕那也被称作石镜山。游览结束入住扎尕那民宿。交通：空调旅游车景点：扎尕那到达城市：扎尕那景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 扎尕那 |
| **D8** | |
| **行程详情** | 早起后欣赏扎尕那晨雾，晨雾漫过村寨，草原碧绿，晨雾与雪山、村落形成鲜明对比，如诗如画，宛如仙境，上午民宿休整，午餐后乘车赴陇南市，抵达后入住酒店休息。交通：空调旅游车景点：扎尕那晨雾到达城市：陇南市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：无 |
| **住宿** | 陇南市 |
| **D9** | |
| **行程详情** | 陇南-成都：睡到自然醒，动车返回成都，返回温馨的家。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：无 晚餐：无 |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1 、用餐 ：全程含7 早餐 6 正餐， 早餐为酒店赠送不用不退， 正餐50/正餐；2 、导游 ：当地优秀普通话导游 ；3 、用车 ：34座2+1商务车；4 、大交通 ：陇南-成都/陇南-重庆动车二等座 ；5 、 门票 ：行程中所列景点首道大门票（不含园中园门票 、缆车 、 电瓶车 、区间车）；6、保险 ：旅行社责任险，旅游 意外险； | | |
| **费用不包含** | 1 、 自费景点， 景区内娱乐以及其他项目不含 ；2 、儿童标准不含门票， 各旅游景点儿童政策不同， 具体以景区相关政策为准， 产生自理 ；3 、 因交通延阻 、天气原因火车停发 、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用 ；4 、酒店内洗衣 、理发 、电话 、传真 、收费电视 、饮品 、烟酒等个人消费 ；5 、 当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 关于旅行中需注意的事项1、因西北地区气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大。所以即使是夏天尤其在青海湖景区游览时也需要注意保暖，须带较厚的衣服。春冬秋季因气温较低，出行前须带好防寒衣物。2、西宁海拔2300米，大多人不会有髙原反应，但是由于初到高原，请不要剧烈运动，注意休息，切勿感冒，甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄,要带足衣物及随身用品。3、行程中部分景点当地海拔超过3000米，有高血压、心脏病、哮喘病患者请自备药品，并尽量不要参加剧烈活动。4、为尊重藏族人的习俗，对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。5、如果您在当地购买了藏刀等东西，请不要随身带上火车，可在当地邮局办理邮寄业务。6、在西北，尤其是甘肃青海等地，有大量的回族同胞居住，伊斯兰教盛行，游客要注意当地人的生活禁忌。不要因为小事而与人引起争执，这只会影响你旅途的心情。在西北大部分地区信仰伊斯兰教的民族不吃猪肉，这是他们生活中的最大禁忌绝对不可冒犯。7、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动时，请注意人身及财产安全。8、请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。9、甘南旅游注意事项之饮食方面，要保证进食卫生，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水。关于出行前需带的物品1、护肤用品。首先是防晒霜，很多地方能用上，建议带防晒指数高一点的，另外鸭舌帽、墨镜、纱巾和紫外线伞也可以备上。2、润唇膏。西北比较干燥，嘴唇容易皲裂，涂一点润唇膏就会好很多。而且润唇膏最好提前准备好，当地的商店不一定有这东西，特别是一些不发达地区。当然为了增强抵抗力也可以多吃一些水果和蔬菜，多喝水，还可以携带一些合成维生素，比如维生素C。3、头枕。因为景点之间路途遥远，在车上度过的时间很长，准备一个头枕可以有效地帮助固定头部，缓解晕车现象。而且在车上睡觉的时候也会更舒服。4、有效证件。导游证、军官证、学生证等有效证件，有的景点可享受门票优惠政策。5、水杯。由于西北早晚温差大，天气比较干燥，水质较硬，以免出现水土不服现象，建议带水杯多喝茶水，已补充体内水分。6、在西北旅游时，部分景点须下车体验行走，所以建议在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋。7、为了留下最美丽的照片，可以选择最好配备品质优良，有广角镜头的照相机。8、西北地区由于地域辽阔，和东部地区存在一定的时差，景点多且分散，游客们要注意调节，晕车的游客则最好带晕车药。 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给客人购买旅游意外险； |
| **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 |