**重庆-【浪漫渝见】往返5日行程单**

重庆双动5日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CQ1750841125BL | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 重庆市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ◎ 优选美景 ：武隆喀斯特深度游（天生三桥、仙女山景区）、九黎城、乌江画廊、鹅岭二厂、弹子石老街、龙门浩·下浩里、第三步道、十八梯古镇、解放碑、洪崖洞、来福士广场、磁器口◎ 严选美食 ：特色竹笼晏、武隆农家菜、重庆江湖菜◎ 甄选住宿 ：全程两晚携程三钻+升级两晚携程四钻酒店◎ 品质保障 ：专属接送机（免拼车、等待） |
| **产品介绍** | 优选美景 ：武隆喀斯特深度游（天生三桥、仙女山景区）、九黎城、乌江画廊、弹子石老街、龙门浩·下浩里、第三步道、十八梯古镇、解放碑、洪崖洞、来福士广场、磁器口◎ 严选美食 ：特色竹笼晏、武隆农家菜、重庆江湖菜◎ 甄选住宿 ：全程两晚携程三钻+升级两晚携程四钻 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-重庆**兰州乘车前往山城雾都-重庆 ，重庆专职人员在火车站或机场迎接 ，送酒店入住后自由活动。【今日抵达重庆后接站司机会在车站迎接，请每位游客下车后保证手机畅通，等侯旅行社工作人员迎接，不 要随便和陌生人交流，不要与陌生人随意走动，我社接站司机均有统一的工作牌，请认明并确认身份才上车】★送至酒店自行办理入住后自由活动 ，无行程安排 ，不含导服、餐、车服务；由于线路为当地散客拼团 ，在 不减少景点的情况下 ，行程游览顺序可能会有所调整。司机将在晚 19 点至 22 点之间短信或电话联系您第 二天的接车时间 ，请您保持手机畅通。★酒店押金请酒店前台自付 ，并保管好押金条 ，第二天退房时检查无误退还。交通：动车到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D2** |
| **行程详情** | **巴士-仙女山-天生三桥**07:00 享用早餐—— 早上 8:00 左右在酒店大堂集合出发（出团前 1 天导游通知为准），游览享有“东方瑞士”之称【仙女山国家森林公园】（游览 1.5 小时左右 ，小火车 25 元人 ，费用不含自愿 消费），平均海拔 1900 米，高峰 2033 米，拥有森林 33 万亩，天然草原 10 万亩 ，以其江南独具魅力的高 山草原 ，被誉为“南国第一牧场” ；可以在草原里漫步 ，享受阳光的温暖普照。游览【天生三桥景区】（游览 2.5 个小时左右，需换乘景区交通车统一进出，换乘车费 40 元/人，旋转电梯 30 元人，必须产生，费用不包含 ，电瓶车 15 元人 ，自愿消费） ，景区由天龙桥、青龙桥、黑龙桥组成，气 势磅礴、恢宏，是亚洲最大的天生桥群。天龙桥顶天立地，桥高 200 米，跨度 300 米 ，因位居三桥第一， 犹如飞龙在天，故而得名“天龙”。天龙桥下另有天生坑，坑内又生洞，且洞洞相连恍如克里特岛上的米诺 斯迷宫，令人倍感神奇；青龙桥位居第二，是三桥之中垂直落差最大的一座。桥高 350 米，跨度 400 米。 桥身青翠，藤蔓缠绕。待到日落西山，余晖尽洒 ，青龙桥下凉风习习，桥身也因日光的关系而变成了暗绿色 正似一条青龙欲飞冲天；黑龙桥位居最后，桥色深暗，正如一条黑龙横卧于此。同时，黑龙桥还暗含各式清 泉，“三迭泉”、“一线泉”、“珍珠泉”等不仅名字雅致好听 ，而且风光也是惹人心醉。泉水绕三桥，大 大增强了三桥的灵动美感，令人心旷神怡。纵观三座天生桥，均以“龙”命名，这不仅形象地说明了三桥壮 阔的体态与宏伟的气势，也表现出人类对于自然的崇拜与敬畏。张艺谋 06 年电影《满城尽带黄金甲》唯一 外景地、《变形金刚 4》中国外景地之一、世界地质奇观 ，国家 AAAAA 级风景名胜区；隆天坑三硚景区 以其壮丽而独特的“三硚夹两坑”景观称奇于世，天生桥群和天坑群相映生辉，坑与坑之间以桥洞相望，桥 与桥之间以坑相连 ，规模宏大 ，气势磅礴 ，瑰丽壮；亲临拍摄地、观看投资 200 万修建的唐朝古驿。1、 以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整。2、天生三桥产生 40 元/人换车费，旋转电梯 30 元人，景区小交通必须产生！3、天坑出口电瓶车 15 元选择消费！4、仙女山小火车 25 元选择消费！交通：空调旅游车景点：天生三桥—仙女山到达城市：武隆县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 武隆 |
| **D3** |
| **行程详情** | **巴士-九黎城-乌江画廊**07:30 享用早餐—— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟乘车前往蚩尤【九黎城】 ，以苗族始祖蚩尤文化为主线，集中展示了苗族的传统文化和建筑，充满了浓郁的 苗族风情。九黎城主要建筑有蚩尤大殿、九道门、九黎宫、蚩尤神府、九黎神柱、北斗七星景观亭、百苗文化长廊、游 客服务中心、购物长廊、美食一条街等苗族特色建筑。蚩尤九黎城总占地面积 10 平方千米 ，主要建筑包括标志门楼、九道门、九黎宫、九黎部落、北斗七星、苗 王府、蚩尤大殿、禹王宫、善堂、盘瓠大殿、百苗长廊、九黎神柱、艺武场、百戏楼。其中九道门、九黎宫、 九黎神柱三项建筑已被列入大世界吉尼斯之最。（景区内有配套非遗工艺品及首饰销售，不属于旅行社指定购物店，不作为投诉依据）中餐后 ，游览【乌江画廊】乌江百里画廊“ 山似斧劈、水如碧玉、虬枝盘旋、水鸟嬉翔”，“奇山、怪石、 碧水、险滩、古镇、廊桥、纤道、悬葬”构成了乌江画廊的景观要素。特别是荔枝峡、白芨峡、土坨子峡是 山水画廊的精品 ，清代诗人梅若翁赞叹：蜀中山水奇 ，应推此第一。行程结束后返回市区入住酒店。重庆特色火锅：（自费138元人）重庆老火锅是川渝地区传统美食之一，以麻辣为主，咸鲜、酸辣味兼有，分清汤火锅、红汤火锅和鸳鸯火锅。它以调汤考究见长，具有原料多样，荤素皆可，适应广泛，风格独特，场面热烈等特色，因而热辣山城。1、 以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整！交通：空调旅游车到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D4** |
| **行程详情** | **巴士-鹅岭二厂-弹子石老街-龙门浩 · 下浩里-第三步道-十八梯古镇-解放碑- 洪崖洞-来福士广场-磁器口**08:00 享用早餐—— 酒店早餐 | 用餐时间: 约 30 分钟鹅岭二厂：破旧的楼房高低错落 ，独居特色的小店隐藏其中 ，夜幕降临 ，还能欣赏到绝美的夜景 ，更是文 艺爱情电影《从你的全世界路过》拍摄地 ，已经成为火爆的文艺地标弹子石老街：曾是西南地区著名的水陆埠口 ，拥有法国水师兵营、王家大院等开埠文化根脉。传说大禹与 涂山女结为眷侣 ，大禹治水期间 ，涂山女望夫化石 ，江石诞下儿子夏启 ，世人名此地为“诞子石” ，后传 作弹子石。后重庆名门望族王家在此兴办""万茂正盐号” ，商贸云集 ，围绕王家大院形成繁荣街市 ，故名 弹子石老街。龙门浩·下浩里：上浩、下浩又是上龙门浩、下龙门浩的简称。浩，本指水广大，如浩浩荡荡。长江南岸江 边有两列石梁凸出水面 ，两列石梁之间形成一个口 ，从那口出去就是浩浩荡荡的长江 ，因而称为浩口 ，而 石梁靠岸一边的水面则被称为"浩"。那浩口是江鱼进出的门 ，有人就在那石上刻"龙门"二字 ，于是这"浩" 就被称为龙门浩。第三步道：这里有建于明朝初年的老城墙 ，有清末重庆开埠时期修建的外国领事馆和教堂 ，也有抗战时期 的吊脚楼、四合院、防空洞以及海派风格的石朝门建筑 ，还有新中国成立后不同时间修建的学校、居民住 宅 ，是重庆现存不多的面积超过 2 万平方米的原生民居建筑聚集地。十八梯古镇：十八梯是老重庆市民生活的真实写照 ，也承载了老重庆人的集体记忆。若想要领略真山城、 老重庆，十八梯是最好的教科书。2021年 9 月30 日重新翻新开街，每一个重庆人，对十八梯都有不一样 的感情。对于十八梯原住民 ，这里承载着自己过往生活的点滴 ，对于原住民之外的其他人 ，这里能追寻老 重庆的历史记忆。解放碑：原名抗战胜利纪功碑 ，是全中国唯一的一座纪念中华民族抗日战争胜利的国家纪念碑 ，以纪念重 庆对于国家的伟大贡献洪崖洞 ：重庆市区三面临江 ，一面靠山 ，倚山筑城 ，建筑层叠耸起 ，道路盘旋而上。城市风貌如此独特， 形成的夜景堪称惊奇：万家灯火错落有致地点亮夜空 ，构成一片高下井然、远近互衬的灯的海洋。（约30分钟，非夜景，需要观看夜景的客人请自行返回酒店） 磁器口古镇：原名龙隐镇 ，国家 AAAA 级景区 ，中国历史文化名街，重庆市重点保护传 统街，重庆“新 巴渝十二景” ，巴渝民俗文化旅游圈。磁器口古镇位于重庆市沙坪坝区嘉 陵江畔，始建于宋代，拥有“一 江两溪三山四街”的独特地貌 ，是嘉陵江边重要的水陆码头。结束行程！城上天幕：（自费88元人）重庆城上天幕乐游观光塔内倾斜玻璃挑战你的心脏极限，站在上面仿佛整个人要从百米高塔掉落下一般，肾上腺素激发，心跳突破一百五十迈，感受刺激的云端高空，还能从云端滑梯上快速滑下，狂风在耳边穿过，为你这场高空之旅增添别致感受。1、以上行程安排及时间仅供参考 ，导游有权根据实际情况做适当调整。交通：空调旅游车到达城市：重庆市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D5** |
| **行程详情** | **重庆-兰州**到自然醒 ，重庆自由活动 ，根据客人返程车次时间适时送客人前往车站 ，乘动车返回兰州，对着山城说“再见”再见 ，重庆 ，未完 ，待续。每个人心里都有一座城 ，每一座城市都有它的记忆 ，那座城里的人和事 ，会一直伴随着我们。不管我们去到哪里 ，都不得不牵挂。而除了这一生 ，我们又没有别的时间 ，能走多远 ，就走多远。据说， 梦里能到达的地方 ，终有一天 ，脚步也能到达！1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房手续；2、我社免费派车送您前往火车站/机场，请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。 提前 2 小时送您到达火车站/机场。交通：动车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 含/根据实际人数选用小车或者商务车 ，保证一人一个正座；含仙女山、天生三桥、九黎城景区门票不含景区小交通、不含景区讲解入住 2晚携程4钻酒店 ，2晚携程 3 钻 ，房型提供双人标间，确保每人每晚一床位 ，如遇单男单女时，旅行 社征得游客同意后拆分夫妻（或者在条件允许下拼房）。如无法安排时，游客自愿现补单房差（如出现多人 单人情况。请提前补足单房差 ，或则默认不指定三人间/家庭房/加床）重庆参考酒店：岷山丽呈园林酒店、泊尊云镜酒店、豪源两江酒店、伴山子语酒店、圣名大酒店、格林东方 酒店、新西亚大酒店、格雷斯精选酒店机场店、华拓铂缇嘉顿酒店、宜尚 PLUS 酒店机场店、丽呈君顿酒店、 君巢米拉酒店、林枫酒店、望山栖酒店 ，丽柏酒店、薇斯顿酒店或同级武隆参考酒店：陈家花园、悦庭楠舍酒店、卸甲酒店、橙子酒店、塞拉维酒店、山景城酒店、大自然酒店、 玖浩酒店或同级3钻参考酒店 ：戈登汉德酒店、Y 酒店时代天街店、德菲酒店、喆啡酒店、怡住酒店、麦嘉酒店、泊高酒店 ，瑞 浦酒店、锦江之星酒店(品尚）、天友酒店、奥斯琳酒店、怡莱酒店、斯维登酒店、时代同辉、麓辰酒店、城 市阳光酒店、希漫酒店、凯旋摩天酒店、环旅酒店、葱岭酒店、清茂酒店、碧佳酒店、阳光酒店、悦果酒店、 安芯伽酒店、爱陌客酒店、壹木酒店、葱岭酒店或者同级酒店备注：1、如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况 ，将安排不低于原档次的其他酒店 ，敬请 谅解；2、酒店标准均有备注 ，请在预订时自查标准 ，如对住宿要求较高的游客 ，请在报名时自行补交差价升级酒 店；3、遇特殊原因（如天气 ，交通 ，地面 ，酒店接待能力 ，可能变更住宿地点 ，标准不变）酒店设施服务为酒 店配套项目 ，以酒店提供为准 ，不属于旅游行程质量范围 ，敬请谅解。4 早3 正（早餐为酒店占床赠送 ，不用不退） ，不占床不含早餐 ，如需含早费用自理！ 用餐均按旅游包价组合消费 ，任一项取消均不退费 ，不再享受二次优惠全程优秀导游服务 ，8人以内司兼导。代购旅游意外险（最高赔偿额不超过 10 万 ，最终解释权归保险公司所有） |
| **费用不包含** | 1、单房差如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房 ，需补单房差。2、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3、景区配套便民服务设施及体验项目a、必须产生:天生三桥换车+天坑旋转电梯+乌江画廊游船+综合服务费=298元/人(打包优惠价228元/人）b、天坑景区出口电瓶车 15 元/人 ，仙女山小火车 25 元人 ，自愿选择乘坐c、①：重庆特色火锅138元/人、②：城上天幕88元人d、其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。4、不含景区讲解关于开展 2020年塑料污染治理工作部委联合专项行动的指示 ：全市范围内所有旅游星级饭店、酒店、民宿等场所不再 主动提供一次性塑料用品。请所有入住客人自带牙具等清洁物品。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 代购旅游意外险（最高赔偿额不超过 10 万 ，最终解释权归保险公司所有） |
| **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  |