**（2024贵州）梵净之巅-贵州梵净山双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 13756 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 贵阳市 |
| **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** | 国家AAAAA级景区，亚洲第一大瀑布，全方位观赏瀑布景观，波澜壮阔。气势如虹——【黄果树大瀑布】国家AAAAA级景区，世界自然文化遗产，一步一景感受地球之花·山水天堂的魅力——【荔波小七孔】国家AAAAA级景区，中国佛教名山，天工集成，幽谷洞天，原生森林生态系统和自然保护区——【梵净山】国家AAAA级景区，中国乃至全世界最大的苗族聚居地，民风浓郁，置身异域——【西江千户苗寨】国家AAAAA级景区，素有“滇楚锁钥、黔东门户”之称——【镇远古镇】国家AAAA级景区，大明遗风，贵州现存最古老城门之一——【中南门古城】 | | | | |
| **产品介绍** | 入住梵净山脚下，30分钟到达梵净山景区，真正做到错峰游景区！贵州旅游精髓玩法，不掺杂无意义景点，不更换景点，保证景点游玩时间、畅游贵州西江【长桌宴】——苗家最高待客礼仪高山流水，让您酣畅淋漓！黄果树【养身土鸡宴】、小七孔【特色农家菜】入住3晚温馨舒适商务型酒店，其中一晚升级五星酒店+西江精品客栈24H旅游微管家服务；专车接站；一车一导；一导到底 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地——贵阳**  乘机前往贵州省会贵阳市，贵阳因位于境内贵山之南而得名，它冬无严寒，夏无酷暑，气候适宜，被誉为“避暑之都”，而因森林覆盖面积达到42.3%也被称为“林城”，即“森林之城”；接机后乘车约30分钟前往入住酒店休息。温馨提示：当天为全国各地游客到达贵阳集合时间；当天无行程、无导游、无工作人员陪同，自由活动期间请注意人身财产安全，导游当日20:00前会以短信或电话形式通知次日出行时间和注意事项，请保持手机畅通。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 贵阳 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **贵阳-小七孔-西江**  早餐后乘车（4小时）出发前往游览国家AAAAA级风景区【小七孔】（游玩时间不少于3小时）；景点之间需换乘电瓶车（电瓶车40元/人，景区保险10元/人，费用不含）景点之间需换乘电瓶车，小七孔景区因一座建造于道光15年间(1836年)的小七孔石桥而得名。景区被称之为“超级盆景”,集山、水、洞、林、湖、瀑布等为一体,在长不到2公里的峡谷内,起迭着【68级瀑布】,顺贽而下,奔泻而去。【拉雅瀑布】精巧醉人,水珠飞溅；而长不到600米之【水上森林】,树根盘在错石上,清澈的水流冲刷着青石,行走于其中,若身临琼瑶仙池。鸳鸯湖（游船30元/人，可自愿自费乘坐游览）,乍听名字,就令人神往, 荡小舟于湖上,心旷神怡, 流连忘返。游览结束后乘车（3.5小时）前往黔东南州原生态苗族部落【西江千户苗寨】（游玩时间不少于3小时）乘景区电瓶车（4 程电瓶车费用 20 元/人，景区保险10/人，费用不含）带你走进苗家人的生活。欣赏西江美景（放慢脚步，细细品味这片神奇、原始的部落，追寻时光沉淀的岁月……）：这里有 1250 多户人家，居民近 6000 人，独具特色的吊脚木楼依山而建，层层叠叠，独特而壮美在这里不仅能领略和认识中国苗族漫长历史与发展，更能品味苗都的神韵！【西江古街】西江古街位于千户苗寨的中心，有两条主要的商业街，商铺、餐厅大多集中于此，都是传统的苗家装饰，穿行于古街，四周的高山上都是木制的苗家房屋。【嘎歌古道】嘎歌古道，苗语里是苗寨小巷子的意思。嘎歌古道有很多游客必去的文化景点，有见证西江最早历史的“源西江”，有展现苗家古老祭桥文化的“家祭桥”，以及古歌演唱、情歌对唱、银饰制作、米酒酿造等活态文化展示点。【田园风光】西江千户苗寨粮仓所在地，层层梯田，架架水车养育了苗族人民，是苗族人民勤劳和智慧的结晶。【观景台】站在观景台上可以俯看西江千户苗寨全景，白水河如玉带缠腰，将西江千户苗寨一分为二，村寨建立在70度的高坡上，蔚为壮观，夜晚几千盏灯，灯火通明，让人感叹。整个西江千户苗寨犹如一幅美丽的画卷，让人留连忘返，晚上可前往观景台欣赏美丽的夜景。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 西江 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **西江-非遗博物馆-镇远古镇-江口/梵净山**  早上欣赏西江的晨景，带你走进苗家人的生活走街蹿巷，参观苗家生活博物馆。后乘车（车程约1小时）前往【非遗博物馆】游玩时间约120分钟；博物馆展现了大量民间失传数百年的家具、器皿、农具、银饰等浓缩少数民族精华的物件，展现了贵州少数民族饰物积淀了千百年的历史，记载着秦汉古韵，唐宋风骚，明清习俗，特别是苗侗民族饰物彰显着浪漫的古典诗意与浓厚的乡土气息。博物馆集加工生产、少数民族图案研究、刺绣工艺开发、销售一条龙，品类多元，工艺独特，具有丰富的文化内涵，极高的收藏价值和装点厅堂的适用价值，尤其是银饰工艺品穿戴美观大方，祛毒养生，深受青睐。中餐体验品尝苗家特色--【长桌宴】。后乘车（约2.5H）前往【镇远古镇】（游玩时间不少于2小时）（不含景区电瓶车20元/人往返自理）是贵州省黔东南苗族侗族自治州镇远县名镇，位于舞阳河畔，四周皆山。河水蜿蜒，以“S”形穿城而过，北岸为旧府城，南岸为旧卫城，远观颇似太极图。两城池皆为明代所建，现尚存部分城墙和城门。城内外古建筑、传统民居、历史码头数量颇多，素有"滇楚锁钥、黔东门户"之称。后乘车前往游览【中南门古城】古城是坐落于喧嚣的铜仁城市中心的一颗明珠，其夜景璀璨绚丽，是网红夜景打卡最强的视觉盛宴古城内保存有较好的明清建筑物、民国时期建筑；四合大院、古巷道、天井；保存完好的封火墙上嵌有以示各家界址的姓氏墙砖，这些古建筑直观反映了城市发展的历史轨迹，是明清至民国时期铜仁社会经济发展缩影和真实写照。行程结束后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 江口/梵净山 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **江口-梵净山-贵阳/平坝**  酒店早餐后，乘车前往中国第五大佛教名山弥勒佛的道场【梵净山】(游觉约4小时)（不含环保车20元/人，不含索道往返140元/人，不含保险10/人），沿途欣赏秀丽迷人的锦江河风光，经江口后沿途欣赏如诗如画的【太平河风光】。到景区山门后，转乘景区观光车（全程9.5 KM）至鱼坳索道口，沿途经梵净山碑林、四十八大古刹之一龙泉寺，观黑湾瀑布群；乘坐目前全国最先进的，全长3500米的高空索道（梵净山观光索道、费用自理）俯瞰丛林茂密、深壑幽涧；远眺群山巍峨、重峦叠嶂；忽而霞光万道，忽而云舒雾卷，恍然在山巅踏浪、又似在云中漫步；一任那清风拂耳过，云纱指尖流，到达万宝岩索道上站（约30分钟）；经后经【万宝岩】，到【承恩寺】仰视拔地而起99米高的佛教圣地——【红云金顶】：亲临摩崖石刻，攀沿铁链上灵官台，穿挺心石，过慈航桥，拜观音石窟，感受舍身崖，穿越金刀峡，便可君临金顶，释迦殿拜现在佛，过天仙桥，弥勒殿拜未来佛，在海拔2336米金顶孤峰之上，一览群山小，笑看风云变换，顿悟梵天净土……。然后，下金顶、登【蘑菇石景区】：览千年古寺承恩寺遗址，追惜古佛道场昔日辉煌，尽览梵净山标志景物——蘑菇石，九皇洞、鹰嘴石、万卷书、鲤鱼吐珠等景点。行程结束后乘车前往酒店入住！备注：梵净山由于天气不可抗力原因或者特殊情况导致无法游览，行程调整为游览亚木沟景区或邻近景点，无任何费用可退！特别备注：由于梵净山景区实行全网实名制购票且每日限购门票，届时会出现两种情况，1、能购到票的情况下，两种随机入园方式：第一种西门步行上山（需3.5-4小时），东门自费（单程索道70+电瓶车20+保险10）单程索道下山；第二种东门入园，乘坐往返索道上下行（自费索道140+电瓶车20+保险10）；以实际抢票为准，7-8月能有票已经很幸运，敬请理解！2、如出现未购买到票的情况：①旅行社根据情况调整为其他景区或退门票半票50元/人（免票客人不退）。②更换至【亚木沟】景区游览，无费用可退，其景区观光车20元/人、保险10元/人费用敬请自理。带来不便敬请谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **贵阳/平坝-黄果树-贵阳**  酒店用早餐后乘车出发（约1.5H），前往参观【玉石博物馆】或者【特产综合店】（参观游览约120分钟），之后乘车(约1H）前往国家AAAAA级景区——【黄果树风景名胜区】（游览时间3小时左右），抵达换乘观光车（不含电瓶车50元/人、景区保险10元/人；不含大瀑布扶梯单程30元/人，请自理）游览。【黄果树大瀑布】您可以从前后、左右、上下、里外8个角度欣赏这个亚洲最大的瀑布，您也可以一路向上走进美猴王的府邸水帘洞，去找找黄果树名称的由来黄角榕，或者在观瀑台寻找大瀑布最美的角度留影。【天星桥景区】这里集中了喀斯特岩溶地貌上的精华，主要观赏山、水、石、树、洞的美妙结合，是水上石林变化而成的天然盆景区，像极一幅美丽的山水画卷。【陡坡塘瀑布】每当洪峰来临之时，瀑布就会发出如雷鸣般的吼声，几里之外清晰可闻，因此当地人叫它“吼瀑”，这里也是86版《西游记》中唐僧师徒四人牵马过河的外景拍摄点。之后前往酒店办理入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **贵阳-送团**  酒店用早餐后根据航班/火车/动车时间提前2小时送站，需要自行办理登机牌。温馨提示：如果时间充足，游客可以自行前往市区自由活动后再安排送机。 特别说明：以上行程排序仅做参考，我公司会根据当地景区流量情况在保证游览黄果树、小七孔、西江、梵净山四大景点不变的情况下，对行程做相应顺序调整（调整后会涉及住的地点不同，但不降低住宿标准和景点游览时间）；另外赠送小景点丹寨/下司/青岩/天河潭/黔灵山/朗德根据实际情况任选其一。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：正规空调旅游车（车型不定，保证一人一座） 2、住宿：3晚当地商务型精品酒店+一晚西江精品客栈+升级一晚当地五星酒店3、门票： 含黄果树门票；含西江苗寨门票；小七孔门票；梵净山门票；镇远古镇为赠送景点不去不退任何费用此行程为打包价格，无优惠免票可退，敬请理解！4、餐饮：含5早6正（正餐餐标30元/人，10人一桌，保证10菜1汤）包含特色餐：黄果树中餐【养身土鸡宴】；小七孔中餐【特色农家菜】西江晚餐【长桌宴】5、导游：优秀持证导游服务（接站为旅行社工作人员不是导游）6、保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议购买旅游意外险）儿童包含：车位/正餐半餐/导服备注：特殊情况下导游可以在景点不减少情况调整游览顺序 | | |
| **费用不包含** | 1）[景区必须消费]黄果树观光车+保险60元/人，西江电瓶车20元/人+保险10元/人，小七孔观光车40元/人+10保险，梵净山观光车20元/人，索道140元/人 ，保险10/人， 镇远古镇观光车20元/人 合计：330元/人（必须消费）2）【非必须消费】小七孔鸳鸯湖划船费30元/人，黄果树扶梯单程30元/人、往返50元/人自愿消费3）景区内另行付费景点或娱乐项目，请根据喜好自愿选择。4）儿童不含：酒店早餐，床位、门票、观光车、电瓶车、索道、游船费等、赠送项目，如产生请按实际收费自理。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 非遗博物馆 | 银饰制品 | 120 分钟 |  |
| 【玉石博物馆】或者【特产综合店】 | 玉石制品 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |