**5月魅力厦门-厦门/鼓浪屿/云水谣土楼双飞5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ1714270135At | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省-厦门市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州机场/厦门**兰州乘坐大交通抵达厦门后，我们已经安排好专员与专车，随时进行接机/接站服务，我们将带你前往酒店，并办理入住手续。【短信通知】出发前一天，客服会提前给您发短信通知，抵达后我们会安排专车把您接送至酒店。【酒店入住】酒店出示身份证件办理入住手续，按照酒店要求自行缴纳入住押金。退房时客人自退押金；【导游对接】导游白天带团，下团后，大概19:00-22:00之间会以短信或电话通知您次日集合时间地点，请保持手机畅通，如若超时无人联系，可以及时咨询对接客服；【咨询客服】在出游前中后，有任何问题可以随时联系跟您对接的厦门工作人员，我们会及时为您解决问题，直到您满意为止；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D2** |
| **行程详情** | **打卡山海健康步道/鼓浪屿**早餐后乘车开始当天的琴岛之旅。景点 ·网红打卡 山海健康步道——打卡“八山三水”盛景山海健康步道完美串联起厦门的“八山三水”，始于邮轮码头，终于观音山梦幻沙滩，就势必要“翻山越岭”，沿线串联筼筜湖、狐尾山、仙岳山、园山、薛岭山、虎头山、金山、湖边水库、五缘湾、虎仔山、观音山等岛内的“八山三水”。健康步道串联起厦门岛中北部重要生态节点，形成贯穿本岛东西方向的山海步行通廊。是一条“景观之道、生态之道、智慧之道”。景点 · 世界文化遗产国家5A级景区—鼓浪屿目光所及，皆为序章！有趣的你一半都是山川湖海，但愿这漫长渺小人生不负你每个光辉时分，每一步的成长都仍要奔走在自己的热爱里！由厦鼓码头搭乘轮渡前往海上花园，美丽五大城区之首 —— 鼓浪屿。鼓浪屿最鼎盛时期，从小路经过，几乎可以听到每家每户传出的钢琴弹奏声音，因而鼓浪屿又有「海上钢琴之岛」的盛名。鼓浪屿，厦门西南一隅的小岛屿，大海环抱，沙滩树影，小巷清幽，每个细微之处都能让人忍不住拿起相机记录下来「最美转角」在洋楼林立、街巷错落的鼓浪屿上，其实有很多转角都让人流连，但唯独这个转角被称为“最美转角”。两条街巷交汇形成的45度夹角处，一栋形状像海上帆船的三层红色砖楼亭亭玉立，一旁绿树成荫红花掩映，砖楼下方的木质路牌更增添了文艺气息。「晓学堂·虫洞书店」网红打卡拍照，邂逅百年老别墅的午后时光，更显格调。它不单单是单纯意义的书店，更集图书、时尚、艺术和简餐阅读以及旅行空间一体，更全面的展示它的丰富性。时光会走远，影像会长存，所走的每一步都有迹可循。「协和礼拜堂」婚纱照取景圣地19世纪中期，不少西方人离开欧美，远涉重洋来到鼓浪屿工作、生活。这些鼓的外国人多为虔诚的基督徒，他们为举行主日崇拜，遂决定在鼓浪屿建一所教堂。于是各差会（美国归正教会、英国伦敦公会、英国长老会）的信徒纷纷捐款，在鼓浪屿的鹿礁顶（亦称上鹿礁）建造教堂。1863年，这座新古典主义风格的教堂竣工，时称“国际礼拜堂”。此为鼓浪屿上最早的教堂。「天主教堂-万国领事馆建筑博览」这一路是摄影师们最喜爱的一段路程，错过它也许是你会倍感遗憾的一段路程。除了亲身沐浴在鼓浪屿的琴声中，还能看到岛上两座最著名的宗教建筑将在你眼前呈现：古希腊式基督教堂，哥特式罗曼建筑特征的天主教堂，还有3大知名领事馆，都将给你带来全新的视觉体验。「面朝大海，踩沙踏浪」大海的深处贩卖着蓝色的孤独，温柔的人会带你离开海底。我们为您准备鼓浪屿上配套设施最为完善，视野也最为开阔的【港仔后沙滩】，沙滩上，一片童稚的呼叫。一伙赤裸裸的孩子，也赤裸裸着自己的欲望，拼命向着远方追逐、仿佛追逐着曾经纯真的自己！体验漫步在鹭岛海滩，赤脚戏水踩沙的休闲时光。浩瀚星空，余晖落日，海浪和沙，热爱漫无边际，生活自有分寸。「怡园-林鹤年故居」坐落于鼓浪屿福建路24号，约于1896年建成，为两层清水红砖别墅，四周均系华侨所建的各式别墅，居住环境清静幽雅，十分理想。林鹤年 是那时代的先驱者，为国献军需，助华夏安邦。按照约定时间集合，返回厦门市区酒店集合上车，乘旅游巴士沿路依次送各位贵宾回酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D3** |
| **行程详情** | **帆船出海-沙滩赶海-沙坡尾-万石植物园**景点 · 帆船出海，近距离触摸大海（请一定要带上有效身份证，否则无法登船）私人帆船教练相伴，扬帆起航。一路乘风破浪，一路满满惊喜体验（有几率会看到海豚鱼跃于海面）。蓝天大海，映入眼帘的是厦门最美的海岸线。边际海天一色，金门列岛，白鹭并航前行，风帆摇摆，心随帆动。从香山或五缘湾游艇港码头出发，乘坐帆船游览金厦两岸的美丽景色，全程体验40分钟左右。景点 · 鹭岛黄金海岸赶海——地笼抓虾捕蟹抵达海岸滩涂渔场，步行5分钟至海边，在海边资深渔民带领下到滩涂渔场体验赶海乐趣。卷起裤子、带着特制的工具，到浅海滩涂捕捉鱼虾、挖蛤蜊、捡贝壳，享受大海的馈赠~【地笼抓蟹】特制饵料提前放进地笼(等待1小时海蟹进笼)，涨潮时渔民会将地笼放入大海，退潮时享受收获，至于抓到了什么，就像开盲盒一样凭借运气。打开您的“赶海专属盲盒”，或许可以唤起往事种种——恍若昨日。潮水退去，打桩扎网，渔民幸事，各种海鱼海蟹犹如探囊取物，退潮后收获丰收海产体验渔民的生活。【滩涂赶海】（租用费：铲子+小水桶，25元/人）动起您的双手，拿起专业工具，去开采属于您的海上‘珍宝吧’【沙滩排球】是目前唯一在沙地上进行比赛的奥运会正式项目。它集竞技体育、旅游、娱乐为一体，拥有现代竞技体育运动的所有特点：快速、悬念，对身体素质的高要求。给旅途中展示更全面的体验，一次玩到嗨！【沙滩风筝】浩瀚星空，余晖落日，海浪和沙，用风筝代我们自由翱翔放飞梦想。景点 · 饱含文艺的避风港——沙坡尾【沙坡尾】是厦门港的源起之地，它的历史可以追溯到明代以前。早期的厦门港是一湾弧形的海湾，这一带海湾呈月牙型，金色的沙滩连成一片，故有“玉沙坡”的美称。 历史上又划分“沙坡头”与“沙坡尾”两个地段，分界线就是一条由碧山岩汇聚而下的溪流，溪流的出海口即是现今沙坡尾避风港坞口的位置。景点 · 厦门网红景点——万石植物园【厦门万石植物园】“植物百科博物馆”，15个专类园区内栽培7000多种植物，尤其热带雨林是拍摄绝佳地，阳光倾泻，丁达尔效应降临，整个场景恍若仙境。二十年前世纪伟人邓小平曾在南洋杉草坪亲手种植一株大叶樟，成为了厦门经济特区二十多年的发展见证。厚重的历史感，也在这座5A级景区中蔓延。【演武大桥观景平台】演武大桥是一条沿着环岛路海边而建的超长交通线路，观景平台地处高位，平缓地向厦门湾伸展出它的翅膀，海风轻拂，晚霞漫天，余晖入目，是看日落的好地方。景点 · 流动的音符，凝固的乐章——音乐广场南音桥上，看音乐广场海域沙滩，平坦开阔。由于沙滩铺上了很多鹅卵石，海水一回一落，那种海水与一堆石头摩擦产生的哗啦啦声，极其美妙。一天，一地，一海，一人，一椅，一路灯，在这里，面向大海，静静聆听大海的呼吸。在音乐广场上的日出和日落，从绚丽化为淡然，由七彩归于苍茫，已倾尽一天爱的余晖，无阻的洒向海面。涨潮的关系，海水吞没了沙滩，裸露出来的都是光滑的鹅卵石，大大小小，形形色色！在这里随心的散散步，走走停停，享受下椰树棕榈树与大海的融合，没有丝毫的匆忙，自在的玩玩石头，听听街头艺人的弹唱，感觉日子挺美好！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D4** |
| **行程详情** | **云水谣土楼一日游**07:00厦门各酒店接送，集合乘车前往世遗福建土楼-南靖云水谣古镇（车程时间约3.5小时），中途停留休息服务站（约20分钟左右）；12:00 抵达餐厅享用客家特色午餐（餐厅备菜期间，享用土楼特色茶歇）；12:30探访双环圆形土楼——怀远楼，怀远楼是双环圆形土楼，圆中有圆，风格别致，是中型圆土楼的代表，也是建筑工艺最精美、保护最好的双环圆形土楼【邂逅浪漫云水谣】，这里有一条长长的鹅卵石古栈道，《云水谣》《大鱼海棠》《爸爸去哪儿3》等都在这拍摄，如今已成为闽台影视基地。在这里可以尽情拍照凹造型，避开人群穿行于古街小巷中，收获旅途的瞬间感动，是那偶遇萌萌的小猫，或是古厝转角一末天空蓝。漫步云水谣栈道，顺着九龙江之流岸边，向着云水谣深处缓缓走去，两边映入眼帘的是青山绿水，扑面而来的是清新空气。走过木桥与溪道，潺潺溪水从远处青山流淌而来，溪边的水草、天边的白云、金黄的稻田、古朴的老屋。水车转动着流水，铺天的“八闽第一榕”老榕树历经千年，依旧挺拔着枝丫，给1933平方米的地面带来阴凉。 百年老街，街边是木质房屋，房子还是百年前的房子，人们已在这里生活了千百年。站在榕树下眺望，一条被踩磨得光滑圆润的鹅卵石古道蜿蜒伸向远方，古代长汀府和漳州府的必经之路，已承载千年，为生活在周边的居民提供了无数便利。打卡《大鱼海棠》湫的家：A：和贵楼又称山脚楼，建于清代雍正十年，是南靖最高的土楼。顾名思义，和贵楼是劝世人弘扬以和为贵的传统美德。楼如其名，在高速变化潮流中，它显得异常的祥和、安宁、沉稳。B：云水谣古镇是个历史悠久的古老村落,村中幽长古道、百年老榕、神奇土楼，还有那灵山碧水，无不给人以超然的感觉。南靖县长教风景区拥有世界文化遗产和贵楼、怀远楼、省内最高最大最为集中的千年古榕树群、一条百年老街、千年古道溪岸边，由13棵百年、千年老榕组成的榕树群蔚为壮观，其中一棵老榕树树冠覆盖面积1933平方米，树丫长达30多米，树干底端要10多个大人才能合抱，是一棵目前我省已发现的最大的榕树。榕树下一条被踩磨得非常光滑的鹅卵石古道伸向远方，据考证是长汀府（龙岩市）通往漳州府（漳州市）的必经之路。古道旁，有一排两层老式砖木结构房屋，那就是长教已有数百年历史的老街市。C：怀远楼建于1905-1909年，是目前建筑工艺最精美、保护最好的双环圆形土楼。楼高四层13米，直径38米，每层34间，共136间，为简氏家族所建。怀远楼最引人注目之处在于内院核心位置的祖堂，也就是家族子弟读书的地方“斯是室”。“斯是室”精巧秀气，上下堂建筑占地190平方米，室内雕梁画栋，古朴天然，书卷气浓。16:00 结束行程，乘车返回厦门（中途停靠天宝休息服务区20分钟左右）19:00 抵达厦门集散地分车送各位贵宾回酒店休息~交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 厦门 |
| **D5** |
| **行程详情** | **厦门/兰州**早上睡到自然醒，呼吸清晨海边的第一缕空气（自由活动期间不含餐、车、导游等服务）（特别提醒酒店的早餐是在9:00结束，如果超过九点，无早餐，无费用退），自由活动享受悠闲时光。或早班机返程。根据航班时间，司机送机场乘飞机返回兰州，返回温馨的家园。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：兰州/厦门/兰州飞机（含机建、燃油）（团队套线机票不得更改、签转、退票）。飞行时间、车程时间、船程时间如有变动以当日实际时间为准。汽 车：区间空调旅游车（注意：因地域限制，福建用车皆为套车，有可能会出现人等车的现象均属正常，望客人谅解）。用 餐：4早2正餐；一正餐为海鲜大咖锅，一餐为土楼赠送餐。酒店含早(桌早或打包早，早餐不用费用不退)。正餐不用不退。住 宿：全程四晚为厦门四钻标准双人间，若出现单男单女，我方尽量安排拼房，如拼不上，客人自行补差。门 票：行程所列景点首道门票。以上景点的游览时间仅供参考（不含索道、缆车及园中园门票；赠送景点或其他项目，客人未产生，费用不退）。导 游：行程中所列参观游览过程中,地方专职中文导游服务及景区讲解员儿 童：2—12岁儿童含往返飞机票、占车位、导游服务。其余均不含，如有产生费用自地请现付(1.1—1.4米儿童门票，1.4米以上儿童门票，费用当地现付)。意见反馈：请提醒客人认真、如实地填写各地的旅游意见反馈表，我们将以该表作为服务质量标准；若客人对接待、服务有意见，请在当时当地提出异议，我公司会在第一时间及时作出处理。如当时没有提出，返回后再投诉的，本公司概不负责。 |
| **费用不包含** | 自由活动时所产生的一切费用（不含车、餐、导游） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、出团时成人务必携带有效期内身份证原件，儿童务必携带户口本原件；2、全程酒店及用餐地点变更频繁，请在离店前仔细检查个人物品。3、因厦门、武夷山用车为套车，游览时不要携带行李，行李可寄存酒店，贵重物品请随身携带或寄存。4、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。鼓浪屿游客上岛购票方案：1.游客必须持身份证、儿童持户口本过码头安检方可上船。我社预定船班以网上余票为准，为保证鼓浪屿行程，上岛时间有可能与计划不同。团队船票预定后取消，全额损失，船票预定后又要增加人数的团队，请先咨询我社同船班是否有票。2、自12月1日起，为确保您的行程顺畅，有需携带免费儿童乘船的乘客，请您至少提前30分钟凭该免费儿童的有效身份证件原件（不满2周岁婴儿凭出生医学证明）到我司乘船出发码头售票窗口申领免费实名制船票，凭票乘船。 |
| **报名材料** | 身份证原件及电话号码 |
| **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 |