**纯玩小时代：福建省 厦门 云水谣土楼双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ1726976721UG | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省-厦门市 |
| **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **24H专车接机/接站一夜宿厦门岛内酒店**  尊贵的游客当您抵达厦门后（厦门机场/厦门北站/厦门火车站/厦门梧村汽车站）我们的专车司机竭诚为您服务，专门接您前往您入住的酒店（工作人员会在前一天告知您酒店信息），抵达后，您前往前台报您和随行团友的名字，免费办理入住手续（个别酒店会要求办理入住时提供住宿押金，押金将会在您退房的时候退还给您）。 在时间充足的情况下，您在酒店周边商场逛街，或自行前往厦门最繁华、最热闹的商业街——中山路步行街，在这里您可以一尝厦门当地的特色美食，如：土笋冻、花生汤、烧仙草、烧肉粽、沙茶面等等，各种各样，感受“舌尖上的厦门”。注意事项：酒店一般于14：00之后办理入住手续，如您在14：00前抵达，您可以将行李寄存于酒店前台，先去自由活动，14:00之后再回酒店办理入住。交通：飞机景点：24H专车接机/接站一夜宿厦门岛内酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **沙坡尾一云上厦门一鼓浪屿一夜宿厦门岛内酒店**  07:00 酒店早餐餐厅享用自助早餐（请提前跟酒店定好叫早时间）07:30根据导游约定的时间在酒店大堂等候，准备开始一天的行程。08:40 厦门“新地标”【金鸡百花星光海岸】(参观时间不少于30分钟）踏进星光之门，穿过星光通道，遇见印有知名电影人签名手印的星光石，在离海超近的演武大桥观景平台，感受厦门和中国电影人的浪漫。再往前走来到【艺术西区】这里也是很多文艺爱好者的好去处，沿着木栈道走一走，来杯果汁，坐在窗台看看夕阳，享受当下，在往前走来到【老厦门美食一条街】，这里的芋包嫂早已闻名厦门，很多人会特意品尝这家店的美食。【沙坡尾】对于厦门人来说，准确的是老厦门的渔民来说，是一个永远也抹不掉的回忆，承载了太多渔民生活的点点滴滴。10:20【云上厦门】(参观时间不少于60分钟）观光厅垂直高度约为300多米，拥有1300多平米360°全景观海平台，从这里远眺，厦门新老市区美景、海中的鼓浪屿、厦门大学、沙环岛路等尽收眼底。从云上看厦门，那些高楼大厦放佛都成了火柴盒，演武大桥犹如丝带缠绕海岸线上。游览结束后，乘车前往餐厅享用午餐。 12:00鹭岛老牌酒楼舒友享用50元/人的正宗地道港式茶点13:30-15:00（区间的轮渡船班，以当天实际船班为准）乘渡轮前往“海上音乐花园”---【鼓浪屿】（过渡时间约20分钟，已含上、下岛往返船票，岛上游览时间不少于3.5小时）（注：因鼓浪屿岛上导游不能使用扩音器讲解，需使用无线耳麦20元/副，费用游客自理），登上鹭岛我们可在【国内最大的八爪鱼雕塑前留影】沿万国建筑博览线参观【英、日领馆】【天主教堂】、【协和礼拜堂】、【海天堂构外景】：鼓浪屿上的乔家大院、【观黄荣远堂外景】、【抗疫院士钟南山外婆家】一路游玩，领略古今中外别具风格的各式建筑。参观纪念“万婴之母”的【林巧稚纪念园】。感兴趣的游客可自行前往鼓浪屿网红景点【最美转角】、【晴天墙】、【船屋】依次打卡，留下您愉快的出游剪影。 17:00【中国第一别墅-黄家花园】鼓浪屿是民国时期的万国岛，各地商贾来往不绝，在此地兴建了上千所别墅，而黄家花园就是其中的佼佼者，它是厦门乃至福建首富黄奕住的别墅之一。外面宏伟壮观，内里陈设大气奢华，木质楼梯暗沉厚重的质感在水晶灯映射下极为华丽复古。【南港渔铺】(约40分钟分钟）享用鼓浪屿花果下午茶，品闽南风味茶点，领取鼓浪屿盖章本。 17:30鼓浪屿岛上晚餐自理（自由活动约40分钟），在这里，您可以在最繁华的商业街--【龙头路】自由活动，享受品尝格式特色小吃，逛各种网红商店：如张三疯欧式奶茶铺、赵小姐的店、佟小曼等等自由拍照打卡。吃饱喝足，您可根据自己的喜好，前往【后港仔沙滩】自由玩耍或到林间小路走一走，去海边吹风，去找一找岛上的老房子，享受快乐的自由时光。游玩结束，前往鼓浪屿客栈休息。注：①鼓浪屿沿街商铺一条街，团队前往鼓浪屿南港渔铺领取免费盖章本，免费试吃风味小吃，时长不超过60分），此体验店不属于旅游购物店，游客可自行选择购物。此类属于自愿选购，不强制消费。②不减少游览时间的情况下，导游可以根据当天实际情况，调整游览顺序。交通：汽车景点：沙坡尾一云上厦门一鼓浪屿一夜宿厦门岛内酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **南普陀寺一老院子民俗村（闽南传奇秀）一集美学村一夜宿厦门岛内酒店**  07:00 酒店早餐餐厅享用自助早餐（请提前跟酒店定好叫早时间）07:30根据导游约定的时间在酒店大堂等候，准备开始一天的行程。08:40【南普陀寺】（参观时间不少于40分钟）始建于唐代，为闽南佛教胜地之一，寺内天王殿、大雄宝殿、大悲殿建筑精美，雄伟宏丽，各殿供奉弥勒、三世尊佛、千手观音、四大天王、十八罗汉等。外观【厦门大学】（可停留10分钟拍照留念）09:40【曾厝垵文艺村】（游览时间不少于40分钟）有着“闽南原生态自然村”的文创小渔村，远离喧嚣,在热闹的厦门,曾厝垵就像一个恬静的桃源。各式网红小吃网红文艺店铺如林氏鱼丸、闽宗闽台肠粉、阿信厚吐司、五兰沙茶面、八婆婆烧仙草等特色小吃等您品鉴。 10:20【环岛路-木栈道】（游览时间不少于40分钟）欣赏世界最美的马拉松赛道-漫步于【海湾木栈道】12:00惊艳味蕾，享厦门经典龙虾鲍鱼海鲜餐60元/人 14:30-16:30 玩转【厦门4AAAA级老院子景区】（约120分钟）始建于2006年，旨在保护和传承闽南地区的传统文化和民俗风情。景区内保留了许多具有闽南特色的古建筑和文物，如闽南古厝、红砖古墙等。【漫步民族文化风情街】跟随风情区穿越回闽南渔村古厝，身临其境感受当地传统文化——渔村文化、妈祖文化、南洋文化、闽南文化、始祖文化......大型沉浸式户外实景演艺《海战风云》，水陆空三栖大型海战史诗场景剧，高度还原战争壮阔场面，一秒回到1633年料罗湾海战现场。 看台跟着舞台跑，360度环室内实景舞台秀《闽南传奇》慢慢拉开帷幕，闽南传奇秀的演出内容涵盖了闽南文化的各个领域，如民间传说、传统艺术、民俗风情等，让观众深入了解闽南文化的精髓。第一篇章-【混沌初开 鹭岛诞生】、第二篇章【岛城烽火 英雄奋战】、第三篇章【南洋征途 勇者无惧】、第四篇章【渔村风情 梦幻家园】、第五篇章【龙的传人 荣耀传承】、第六篇章【福佑中华 华夏联欢】穿越闽南，史诗重现！《闽南传奇》秀燃爆你的朋友圈。 17:00走进【集美学村】（游览时间不少于40分钟），一个能让时光倒流，回到你的青葱岁月的地方，参观【归来堂】、【陈嘉庚先生故居】了解陈嘉庚先生的一生，“自强不息，止于至善”为嘉庚精神，后欣赏【龙舟池】每年端午赛龙舟的好去处。游览结束后，依次送您返回您的入住酒店，晚餐您可在酒店周边自理。交通：汽车景点：南普陀寺一老院子民俗村（闽南传奇秀）一集美学村一夜宿厦门岛内酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迷上云水谣土楼一日游一夜宿厦门岛内酒店**  打破传统 6 点半出发，不起早（08:30之后出发，如遇周末或黄金周为避开用餐人流高峰则08:00之后出发）酒店享用早餐08:30 厦门出发前往南靖云水谣景区，中途经过漳州、南靖前往土楼景区，因车程较长，旅游车将会在服务区停留，您可以在此期间前往服务区洗手间，也可以留在车上或下车呼吸新鲜空气（停留时间约10-20分钟）。 11:30 庄园餐厅享用昆仑山水烹饪土灶柴火鸡，餐标 50 元/人。12:30 参观世遗土楼景区--云水谣云水谣古镇（游览时间不少于180分钟），世界文化遗产地、福建最美的乡村、国家AAAAA级景区，云水谣古镇：陆地上的诺亚方舟--【和贵楼】: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。影视基地、百年老街--【云水谣古道】:云水谣古镇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。 最精致的双环圆楼--【怀远楼】:怀远楼是目前建筑工艺最精美、保护最好的双环圆形土楼，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” 15:00 自由活动（30分钟）。15:30 乘车返回厦门。18:00 左右抵达厦门市区，依次送您返回您的入住酒店。1. 在出游前一天晚上22点前，我司工作人员会短信或电话或微信联系您，与您约定大概的上车时间和接站地点。2. 本行程导游不会邀请您前去品茗喝茶，如有导游违规操作，麻烦您第一时间反馈旅行管家为您处理，您进入景区谨慎购物，如遇村民招揽生意，请自行判断是否购买，本社不承担质量问题和纠纷责任。3. 本行程导游不会为您推销特产、纪念品等物品，本行程不包含途中个人消费（如矿泉水、零食等）交通：汽车景点：迷上云水谣土楼一日游一夜宿厦门岛内酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **自由活动一夜宿厦门岛内酒店**  睡到自然醒，酒店内含自助早，早餐后，自由活动。（游客自由活动期间：不含住宿、用餐、行程用车、门票、导服，只含送一趟机场或火车站）景点：自由活动一夜宿厦门岛内酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **24H专车送机/送站一夜宿温暖的家**  睡到自然醒，酒店内含自助早，早餐后，如您是早班机，则可提前一晚告知前台，安排打包早，如您是晚班机，早餐后，可把行李寄存在前台后，自由活动（注：您需在当天中午12:00前退房，超过时间，酒店会跟您收取延时费用，敬请注意）根据您的大交通时间，我们安排专车送您前往厦门机场或火车站（机场提前2小时送达，北站提前1小时送达）。（游客自由活动期间：不含住宿、用餐、行程用车、门票、导服，只含送一趟机场或火车站）交通：飞机景点：24H专车送机/送站一夜宿温暖的家 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿：行程所列酒店。2.用餐：行程中团队标准用餐，5早餐3正餐。3.用车：正规旅游大巴车，套团非包车。人数少于5人的改为用出租车。4.门票：行程中所含的景点首道大门票：轮渡费、云上厦门、《大闹天宫》演绎秀门票、土楼门票5.导服：当地优秀中文导游。6.儿童价标准：2周岁（不含）到12周岁（含）7.其他：此价格已含4%政府调节基金。 | | |
| **费用不包含** | 1. 小交通：出发地到机场或动车站往返接送服务。2. 大交通：出发地到厦门的机票或动车/高铁/火车票3. 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。4. 行程内酒店单房差5. 旅游人身伤害意外险6. 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。7. 旅程表未列出的项目开支。例如：在固定旅程外所安排供游客自由时间参加或游客自行追加的游览项目或节目(含园中园门票)。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、鼓浪屿实行实名制，游客报名是必须提供准确的名字及身份证号，登船凭船票、证件、人一致方可登船（婴儿可携带出生证，并提前告知出生证号购买轮渡免票，儿童可携带户口本）。如因自身原因漏报错报证件或临时变换旅游人员未提前48小时及时联系我方等主管原因导致无法登船，敬请自行负责。2、入住酒店需提供身份证，小孩如无身份证必须携带户口簿方可登记入住。无携带身份证或户口簿，酒店有权利要求游客去公安局开具证明，方可办理入住。3、如遇台风、暴雪等天气或其它人力不可抗拒的因素造成的行程不能正常游览的我社只负责退门票差价，如有其它费用需客人自理。 |
| **温馨提示** | 厦门有许多特色名小吃,您可以在不含餐的情况下自行前往. 品尝当地美食，要根据自身肠胃情况而定，请勿暴饮暴食,请谨慎选择下海游泳、过山车、骑马、漂流、登山、潜水等带有危险性的娱乐活动.◆在旅游期间发生质量问题,请立即联系我们,我们将马上为您协调处理,请在旅程结束时如实填写“游客意见调查表”。（若是团队，每团至少请全陪及领队各填一份；若是散客拼团，请每个家庭代表签字），处理客人的投诉以客人在当地所填的“游客意见调查表”为凭证。◆如遇航班、火车取消、延误及其它政策性调价或人力不可抗拒因素造成行程滞留或变更所产生的费用由客人自理，我社协助安排。◆因福建有关旅游的特殊性，行程中会出现套车现象，但绝对不影响您的旅行，敬请谅解！◆团队机票不能签转、更改或退票。由于客人自身原因没能游览的景点，门票不退，自愿放弃用餐，餐费不退。按成人操作的学生，不退门票差价。 ◆自由活动期间产生经济损失、人身安全等问题由客人自已负责。 ◆小孩为12岁以下，只含旅游车位、半餐；不占床位、不含行程内火车票，产生门票及其它费用自理； ◆费用不含：旅游意外险，航空保险，行程所列自费项目，自由活动期间车、餐及导游服务。 ◆乙方向甲方提供的《旅游安全和注意事项须知》作为本旅游产品合同不可分割的组成部分，具有同等法律效力。乙方已经阅收《旅游安全和注意事项须知》。 |
| **退改规则** | 根据实际退票情况而定 |
| **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 |