**湖北三峡-雅典娜游轮6日（定制）行程单**

宜昌/重庆上水

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HB1745140824vD | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 宜昌市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1.2021年4月下水的新船，长江第六代豪华游轮2.中国画院知名艺术家设计装饰，长江上的一座移动的艺术馆3.防护设施先进，客房独立进排风，互不循环，配置光氢气离子空气净化4.超大江景露台标间，蝶变家庭房更能满足家庭出行5.客房最大程度隔绝震动和噪音困扰，接近全静音状态6.游轮自助美食，汇聚中西特色菜品7.娱乐设施齐全：电影院、酒吧、KTV房、健身房、棋牌室一应俱全 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
|                                                       星际雅典娜长江三峡游（宜昌-重庆上水）动车6日游4月29日：兰州-重庆                                   宿：重庆          餐：无餐游客朋友们根据动车时间乘车前往美丽的山水之城、富有活力的中国西部魅力之都【重庆】，兰州/重庆参考车次【D154（08:48-15:54）D206（11:36-19:00）D156（13:15/20:19）D152（15:29/22:49）】（车次以实际出票为准）】抵重庆站后专车司机接站乘车送至酒店，酒店前台办理入住后自由活动，无行程安排，（备注：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。）4月30日：重庆 /宜昌                                  宿：宜昌         餐：早餐酒店早餐 根据动车时间送站前往宜昌接站入住酒店休息5月1日：水电之都宜昌欢乐起航               宿：游轮    餐：早中早餐后车赴三峡大坝，游览【三峡大坝】，亲临世界最大的水利枢纽工程三峡大坝，俯瞰长江，体验高峡出平湖的意境。目前世界上规模最大的水电站和清洁能源基地，也是目前中国有史以来建设最大型的工程项目，乘观光电梯到坝区制高点--坛子岭，可以俯瞰整个坝区，参观三峡工程模型室，乘观光电梯下行到船闸观景台，近距离欣赏世界上最大的双线五级梯级船闸，感受华夏民族的伟大与自豪。11:00-12:00【三峡升船机】（代售290元/人或自由活动）是目前世界上技术难度最高、规模最大的“船舶电梯”，升船机全线总长约 5000米，船厢室段塔柱建筑高度146米，最大提升高度为 113 米、最大提升重量超过 1.55 万吨，相当于1万多辆中型家用轿车的重量和 40 层楼左右的高度，被誉为三峡的奇迹工程。亲身感受“船坐电梯”过三峡大坝的震撼，近距离观看“电梯”内部宏伟构造。领略“高峡出平湖，当今世界殊”的壮丽画卷。游览【三峡人家】，依山傍水，风情如画，传统的吊脚楼点缀于山水之间，久违的古帆船、乌篷船安静的泊在三峡人家门前，溪边少女挥着棒槌在清洗衣服，江面上悠然的渔家在撒网打鱼，千百年来流传不衰的各种习俗风情体现着峡江人民的质朴好客。它“一肩挑两坝，一江携两溪”，这里石、瀑、洞、泉......多种景观元素巧妙组合，山有山的伟岸，水有水的柔媚，洞有洞的神奇，瀑有瀑的壮丽，石有石的气质。20:00  举行游船说明会。21:00  游轮开航（宿游轮上）5月2日：巴东--巫山--奉节                宿：游轮                餐：早中晚餐06:30-06:30免费早咖啡、精美茶点06:30-07:30游船2楼中西餐厅享用丰富的自助早餐07:00-08:00游船经过“三峡七百里，唯言巫峡长【巫峡】，绮丽幽深，以俊秀著称天下。甲板远观【神女峰】，体验“神女应无恙，当惊世界殊”的壮丽场景。08:00-12:00游览【小三峡】（代售290元/人或者自由活动），位于三峡库区腹心，素有“万峰磅礴一江通，锁钥荆襄气势雄”之称，景区内有奇峰峻岭、云雾缭绕、嬉戏猴群、迷存悬棺。真正体验峡谷的感觉，水道狭窄，山势奇骏，峡谷幽深，立马感觉青山相对，美不胜收，舟行其间，夹岸风光无限，满目苍翠，令人满怀返璞归真、拥抱自然的情趣。12:00-13:00游船2楼中西餐厅享用丰富的自助午餐14:30-15:00游轮经过【瞿塘峡】，您可在六楼阳光甲板倾听导游现场解说，亲身感受“夔门天下雄”的磅礴气势（新版十元人民币背面的图案）。15:00-18:00游览【白帝城】（代售252元/人或者自由活动）位于瞿塘峡口的长江北岸，观“夔门天下雄”的最佳地点。刘备对诸葛亮托孤之地。唐代诗仙李白的“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”也出自与此。18:00-19:00诚意邀请您参加船长欢迎晚宴，我们的船长敬候您的光临。5月3日：奉节--忠县--丰都                     宿：游轮            餐：早中晚餐06:30-07:00免费早咖啡、精美茶点06:30-07:30游船2楼中西餐厅享用丰富的自助早餐08:00-10:30上岸游览世界八大奇异建筑之一的【石宝寨】，它是魔幻之中建筑的首创，三面环水，一面靠山，身处孤峰陡峭悬崖绝壁之地。相传是女娲补天遗留在人间的一颗五彩宝石。是中国现存为数不多的木质结构建筑之一，以其独特的建筑风格，被誉为“江上明珠”。寨楼每一层都由几根像碗一样厚的木梁支撑着，这些木梁插入悬崖裂缝之中中。没有钢钉，没有水泥，甚至没有钻孔，只有坚硬的榫头。置身于此，你不得不感叹人类智慧的伟大。12:00-13:00游船2楼中西餐厅享用丰富的自助午餐15:00-18:00游览【丰都鬼城】丰都鬼城又称“幽都”、“中国神曲之乡”“鬼国京都”，“鬼城走一走，活过九十九”，位于重庆市下游丰都县的长江北岸，因有哼哈祠、天子殿、奈河桥、黄泉路、望乡台、药王殿等多座表现阴曹地府的建筑和造型而闻名，以丰富的鬼文化蜚声中外。18:30-19:30游船2楼中西餐厅享用丰富的自助晚餐20:30-21:30难忘今宵宾客互动告别联谊会5月4日：山城重庆魔幻之都                宿：温馨的家                  餐：早餐06:00-06:30免费早咖啡、精美茶点06:30-07:30游船2楼中西餐厅享用丰富的自助早餐，早餐后，到总台退还房卡！回房间等候广播通知离船！08:00重庆港朝天门码头下船码头接送站【参考车次D151/D205/D155/D153次】，返回兰州，结束愉快的重庆之行！ 二、费用包含：1) 火车票：兰州/重庆北动车2等座、重庆北/宜昌东动车2等座；重庆北/兰州动车二等座。2) 景点：丰都鬼城、石宝寨、三峡大坝；赠送景点不去不退，所列景点首道大门票（门票已按优惠政策核算，所有证件不再享受优惠）；3) 住宿：星际雅典娜五星游轮所选舱房3晚；；重庆：商务型1晚；宜昌携程4钻4) 餐食：游轮3早4正（中西自助餐）；  5) 导游：专业持证导游服务；6) 保险：旅游责任险；三、特别说明：(1) 由于天气、水位、航道管制、港口通航等不可抗力因素影响，邮轮登离船港口可能会有调整，如出现这种情况，船公司将负责重庆市区至港口间的运转交通。(2) 行程中已赠送上岸参观景点，该景点均为长江三峡中最为著名的代表景区，如果游客自行放弃游览，游轮公司将不负责退还门票及更换景点。(3) 景区内小交通：三峡大坝电瓶车10元/人，三峡大坝耳麦20元/人，丰都鬼城索道35元/人(4) 自愿自费景点：以游轮实际收费标准(5) 本行程仅供参考，具体以游轮说明会为准。如遇升船机检修，则更换为三峡人家风景区（290元/人）(6) 备注:①根据季节、水位、天气、航道、政府禁令等情况,上述行程表中的抵达时间或景点可能会有相应调整,以游船每日发布的行程为准。②如遇重庆码头中转,我司将统一安排乘船客人乘车中转,如遇此情况请配合游船中转安排。四、儿童游船费用说明：注:儿童需持身份证或户口簿登船(1) 0-2岁婴儿不占床按标准价的10%收费,占床按标准价的75%收费;(2) 2-12岁儿童不占床按标准价的50%收费,占床按标准价的75%收费;(3) 12岁以上(含12岁)的儿童,必须占床,收费标准视同成人;(4) 1名成人携带1名儿童出游,儿童必须占床并按标准价的75%预付房差;(5) 2名成人携带1名儿童出游,成人必须占床;五、游轮注意事项（非常重要请详细阅读）：(1) 指定接待邮轮: 星际雅典娜(2) 行程所列阳台标准房为2楼基础楼层,客区甲板层6层。(3) 邮轮楼层及房间号随机抽取,如需指定楼层按150元/人/层收取(请提前缴费预订办理),外宾价格现询。要求左旋或者右旋房间的需加收指定费用200元/间;(4) 持带证件:客人需持身份证或户口簿原件+双码正常方能登船。(5) 外宾价格:非中国大陆籍游客价格需电话现询。(6) 自费项目遵循自愿原则,绝不强迫消费,最低30人成团,如构不成最低成团人数,则取消线路。六、参团须知和注意事项1、船位预订:凭客人身份证名单订位,并预付订金,以订金款到视为预订生效。2、行程说明:行程中所标注时间为船舶正常航行情况下的时间,如遇天气、水位、航道管制、船闸检修、船闸政治性关闭、码头停靠条件等特殊情况,船方会根据实际情况调整登离船港口和航行时间,以游轮每日发布的行程为准。如因以上因素影响和人力不可抗拒的原因造成此次航程延误或不能成行,我公司有权对行程和开航时间延迟和进行调整,我公司不承担任何违约责任。3、费用说明:所有报价均包含船票费用、船上餐费、陆地住房及餐费、行程内所列景点门票费、导游服务费(不含各地索道或环保车等费用)。船票费用不包含在船期间的酒吧酒水饮料、洗衣、理发、邮电、通讯、按摩、购物等用于私人目的的各种费用。七、退票规定:(1)开航21天前退位,需申请经船方确认后,船方将不收取退费用。(2)开航前14-21(含第21天)天内退位,需收取所退床位30%的船票损失费用。(3)开航前7-14(含第14天)天内退位,需收取所退床位50%的船票损失费用。(4)开航前7天(含第七天)禁止退位,若退位,船方将全额收取所退船位的100%作为损失费（5）特别说明:以上船票、用餐、门票、陆地为打包价格,客人自愿放弃用餐、景点不游览费用不退,以上行程景点已享受团队优惠价格,不再享受任何证件优惠(包括老年证、学生证及军官证等)。（6）因三峡邮轮是涉外邮轮,服务方式也与国际接轨,收取小费成为了传统与惯例。为激励邮轮工作人员向游客提供更加规范、优质的服务,建议游客向邮轮工作人员支付小费。若您对船上全体工作人员服务认可和满意,可于离船时自愿在邮轮前台设立的小费箱中投入小费信封。建议小费标准为每人每航次100元人民币,此费用为自愿投放,不强制。（7）在整个邮轮旅途中,为了行程更加顺利丰富,请您留意每天在公共区域及房间内为您准备的行程安排计划。最后,祝您有一个完美的长江三峡邮轮之旅!  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1)火车票：兰州/重庆北动车2等座、重庆北/宜昌东动车2等座；重庆北/兰州动车二等座。2)景点：丰都鬼城、石宝寨、三峡大坝；赠送景点不去不退，所列景点首道大门票（门票已按优惠政策核算，所有证件不再享受优惠）；3)住宿：星际雅典娜五星游轮所选舱房3晚；；重庆：商务型1晚；宜昌携程4钻4)餐食：游轮3早4正（中西自助餐）； 5)导游：专业持证导游服务；6)保险：旅游责任险； |
| **费用不包含** | 1.景区内小交通：三峡大坝电瓶车10元/人，三峡大坝耳麦20元/人，丰都鬼城索道35元/人2.自愿自费景点：以游轮实际收费标准 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、船位预订:凭客人身份证名单订位,并预付订金,以订金款到视为预订生效。2、行程说明:行程中所标注时间为船舶正常航行情况下的时间,如遇天气、水位、航道管制、船闸检修、船闸政治性关闭、码头停靠条件等特殊情况,船方会根据实际情况调整登离船港口和航行时间,以游轮每日发布的行程为准。如因以上因素影响和人力不可抗拒的原因造成此次航程延误或不能成行,我公司有权对行程和开航时间延迟和进行调整,我公司不承担任何违约责任。3、费用说明:所有报价均包含船票费用、船上餐费、陆地住房及餐费、行程内所列景点门票费、导游服务费(不含各地索道或环保车等费用)。船票费用不包含在船期间的酒吧酒水饮料、洗衣、理发、邮电、通讯、按摩、购物等用于私人目的的各种费用。 |
| **退改规则** | (1)开航21天前退位,需申请经船方确认后,船方将不收取退费用。(2)开航前14-21(含第21天)天内退位,需收取所退床位30%的船票损失费用。 (3)开航前7-14(含第14天)天内退位,需收取所退床位50%的船票损失费用。(4)开航前7天(含第七天)禁止退位,若退位,船方将全额收取所退船位的100%作为损失费（5）特别说明:以上船票、用餐、门票、陆地为打包价格,客人自愿放弃用餐、景点不游览费用不退,以上行程景点已享受团队优惠价格,不再享受任何证件优惠(包括老年证、学生证及军官证等)。（6）因三峡邮轮是涉外邮轮,服务方式也与国际接轨,收取小费成为了传统与惯例。为激励邮轮工作人员向游客提供更加规范、优质的服务,建议游客向邮轮工作人员支付小费。若您对船上全体工作人员服务认可和满意,可于离船时自愿在邮轮前台设立的小费箱中投入小费信封。建议小费标准为每人每航次100元人民币,此费用为自愿投放,不强制。（7）在整个邮轮旅途中,为了行程更加顺利丰富,请您留意每天在公共区域及房间内为您准备的行程安排计划。最后,祝您有一个完美的长江三峡邮轮之旅! |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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              |