**山西-漫品山西双卧9日（2025年）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SX-YJFF888 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 山西省-太原市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ● 独家赠送：《千年铁魂打铁花》，国内打铁花届天花板；● 独家安排：关帝庙天下武庙之冠；● 独家安排：中国死海解州盐池；黄帝战蚩尤之地● 独家安排：玉皇庙九州孤本，海内绝品；● 独家安排：上庄古村中国民居第一村；● 精华山西：全程5A4A级大牌景区，玩到精髓，不虚此行； |
| **产品介绍** | ●云冈石窟：中国四大石窟艺术宝库之一；●五 台 山：世界自然和文化双遗产、中国四大佛教名山之首、智慧文殊菩萨的道场；●壶口瀑布：惊涛拍岸气势磅礴，世界上唯一的金黄色瀑布；●广 胜 寺：寻找最美琉璃塔，壁画木雕文物多；●雁 门 关：中华第一关，一夫当关万夫莫开； ●王家大院：王家归来不看院，北方民居明珠；●乔家大院：《乔家大院》取景地，清代风格建筑群落● 全程含10正餐（3个特色餐王府家宴、快乐平遥、河东家宴），含餐最多免去您的后顾之忧；● 酒店精挑细选，当地三星标准酒店，平遥特别升级一晚当地四星标准客栈；● 不进玉店，不进乳胶店，不进会销店，不进老乡店不收古城维护费无压力，只做真纯玩；● 目前最合理的郑州起止线路，走走停停符合老顽童生活慢节奏；● 2+2保姆车135都座椅调节，USB充电口，再也不担心手机没电；● 全程一车一导·一站式服务/24小时管家纯玩无购物（工业园区，景中店除外）；● 友情赠送：每天每人一瓶矿泉水，五台山开光佛卡，平遥民俗剪纸；●品尝山西大红枣，山西大红枣有“天然维生素”的美誉，粒粒精选，颗颗真心，香甜浓郁，营养美味。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 天数行程安排用餐住宿第一天兰州-郑州自理火车 兰州乘火车赴郑州 ，沿途观赏一路美景。 第二天郑州—运城480KM5H（关帝庙、盐池）—壶口瀑布240KM3H午晚临汾地区 早火车站接团后乘车赴运城【解州关帝庙】（游览约1小时）：位于山西省西南运城市解州镇西关 “武庙之冠”、山西十大旅游景区之一，忠义双全、关公故里，这里是中国古代称作“河东”的主要区域。解州东南10公里常平村是三国蜀将关羽的原籍，故解州关帝庙为武庙之祖。【河东盐池】(游览时间约30分钟)：被誉为“国之大宝”，为华夏文明的肇始和繁荣，为中华民族的繁衍生息发挥着不可替代的作用。从一百八十万年前的西侯度，到六千年前的仰韶文化时期，人类在这里繁衍生息；从蚩尤大战，到尧舜禹建都，都围绕着河东盐池展开；从春秋战国，到秦汉一统，这里始终是中原文化圈的核心地区。可以说河东盐池孕育了华夏民族。【壶口瀑布】（游览约1小时）：这里水势汹涌，涛声震天，景色壮丽，是黄河上唯一的黄色大瀑布，也是伟大中华民族的象征。“黄河之水天上来，奔流到海不复还”，唐代著名诗人李白脍炙人口的佳句，勾画出了大河奔流的壮观景象。不观壶口大瀑布，难识黄河真面目。游览结束后，入住酒店休息。 第三天壶口瀑布—广胜寺180KM 2.5H—王家大院100KM 1.5H—晋祠150KM 1.5H—忻州早午晚忻州地区 【广胜寺飞虹琉璃塔】（游览2小时）：有全世界最古老的琉璃宝塔，常年有麻雁环绕也是一大奇观！飞虹琉璃塔，和寺内曾珍藏的《赵城金藏》及霍泉并称为洪洞三大珍宝，其中霍泉是山西三大名泉之一！1961年列入第一批全国重点文物保护单位。【王家大院】（参观1.5小时）：由静升王氏家族经明清两朝、历300余年修建而成，包括五巷六堡一条街，总面积达25万平方米，而且是一座具有传统文化特色的建筑艺术博物馆。王家大院的建筑装饰，是清代“纤细繁密”的集大成者，结构附件装饰均绚丽精致、雍容典雅。有着 “贵精而不贵丽，贵新奇大雅，不贵纤巧烂漫”的特征。且凝结着自然质朴、清新典雅、明丽简洁的乡土气息。【乔家大院】（游览1.5小时）：位于祁县乔家堡村正中，又名“在中堂”，是清代有名的商业金融资本家乔致庸的宅第，也是《乔家大院》、《大红灯笼高高挂》等30多部影视作品的拍摄点。如果看过这些电影，那你一定对这里的场景不陌生：成排高挂的红灯笼、高高的砖墙、精美的雕刻、漂亮的斗拱飞檐、深邃的巷落。另外，乔家大院内还有三件宝物：万人球、犀牛望月镜、九龙灯也值得一看。【宝源醋坊】（游览50分钟）：参观4A级工业示范景区--山西水塔集团宝源醋园，了解醋的酿造工艺，品尝陈年老醋；当天行程结束，乘车赴酒店入住。 第四天忻州—雁门关100KM3.5H—云冈石窟140KM2H—悬空寺70KM1H—砂河早午晚五台山周边 【雁门关】（游览1.5小时）：雁门关景区，座落于代州古城北部勾注山脊。南控中原，北扼漠原，是中国古代关隘规模宏伟的军事防御工程。上古称北陵、西 ，战国列称九塞之首，南北朝列称北庭三关，明代列称山西内三关。历称勾注塞、西 关、西陉关，向以关山雄固，北塞门户著名，是中国长城文化、关隘文化之瑰宝。【云冈石窟】（游览1.5小时）：跨过大门的一刻就已经被震撼到了，这是梁思成林徽因追寻的大美千年皇家石窟，置身其中，肃穆齐整的菩萨、飞仙还有西域的精灵伴着金光飞过，仿佛吹着号角，日日礼佛，好似一场大型音乐会，众多的佛教典故，还有北魏王朝的半部历史，已经被深深的凿刻于石壁之间，云冈石窟不仅有中国传统艺术风格，也融合了古印度、西域和中原各民族的艺术特征，是大同市有名的历史古迹。【悬空寺】（游览40分钟，登临费自理100元/人）：是佛、道、儒三教合一的独特寺庙。“悬空寺”建筑极具特色，以如临深渊的险峻而著称，素有“悬空寺，半天高，三根马尾空中吊”的俚语，以如临深渊的险峻而著称。 悬空寺是山西省重点文物保护单位，恒山十八景中“第一胜景”。当天行程结束，自由活动感受砂河憨山美丽夜景！ 第五天砂河—五台山70KM1H——平遥400KM5H早午晚平遥古城 【五台山】：五台山是中国佛教四大名山之一。位于山西省东北部忻州市五台县台怀镇，与四川峨嵋山、安徽九华山、浙江普陀山共称“中国佛教四大名山”。是中国佛教及旅游胜地，列中国十大避暑名山之首。2004年，五台山被评为中华十大名山。2009年6月，五台山被列入世界文化遗产。2007年，被评为国家AAAAA级旅游景区。【龙泉寺】（游览40小时）始建于宋代，现存有牌楼、影壁、台阶和三座院落，寺内外石雕建筑雕凿精致，为罕见的石雕精品。【塔院寺】：外观大白塔，是五台山的标志之一。【殊像寺】（游览40分钟）：游览五台山最大的文殊殿—。【五爷庙】（预览30分钟）：五台山香火最旺的寺庙—。【晋祠】（参观约2小时）：位于山西太原市西南悬瓮山麓的晋水之滨，为纪念晋(汾)王及母后邑姜而兴建。祠内有几十座古建筑，极具汉族文化特色，素以雄伟的建筑群、高超的塑像艺术闻名于世。是集中国古代祭祀建筑、园林、雕塑、壁画、碑刻艺术为一体的唯一而珍贵的历史文化遗产，也是世界建筑、园林、雕刻艺术中心。难老泉、侍女像、圣母像被誉为&quot;晋祠三绝&quot;。【平遥古城】[自行游览]：四通八达的明清一条街，古城的各个巷子，当地居民生活的小院，各种文艺范的，民族范的，情调范的小店应有尽有，饿了，渴了，周边特色小吃到处都是，边吃边逛，边拍照边逛，那是一种自由自在的享受，晚上各色咖啡店，小酒店，五彩光一打，吉他一弹，古色古香建筑的红灯笼一挂，那绝对是“平遥印象”，记忆深刻，流连忘返！温馨提示：如五台山因下雪/下雨等自然因素导致绕路费用，加车费50元/人，请现付导游，谢谢。 第六天平遥—武乡八路军纪念馆130KM2H—玉皇庙160KM2H大阳古镇20KM-晋城早午晚晋城地区 【平遥冠云牛肉厂】（游览40分钟）：是博大精深、源远流长的中国美食文化的精华之一，平遥牛肉成为达官显贵宴客的必备之品。史载清末，慈禧太后途经平遥，享用平遥牛肉后，闻其香而提其神，品其味而解其困，故将其定为皇宫贡品；【八路军太行纪念馆】（游览1小时）：是一座全面反映八路军八年抗战历史的大型革命纪念馆，集旅游观光和博物馆价值为一体的国家一级博物馆和国家AAAA级别旅游景区。直属山西省文物局，正县处级建制，性质为历史类博物馆。【玉皇庙】：山西晋城玉皇庙，创建于北宋，距今已经有1000年的历史，其中二十八宿殿的二十八尊造像堪称里程碑式的作品，彩塑艺术的经典代表。这些星宿像形态逼真、虽为彩塑，但性格仿佛跃然纸上。二十八宿起源于中国古代天文学。古人观天象将所见天空中的恒星划分为二十八个群，即二十八星宿。 这些星宿每七个为一组，形成东、西、南、北四个大区域，并以神兽命名，分别为白虎、青龙、朱雀、玄武。【大阳古镇】：“老晋城民俗基地,新晋城美食印象”，是一个集特色餐饮、休闲娱乐、农耕体验、旅游购物、文化演艺等为一体的旅游景区。游客可以在这里体验到丰富的山西文化和地方美食。特别安排：《打铁花》是国内首个打铁花大型室外实景表演。堪称史上最美的烟花，该演出以山西千年铁文化为主题，融合了晋东南民俗、民间艺术、现代歌舞表演等内容。（赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！） 第七天晋城—皇城相府、上庄古村、湘峪古堡36KM1H—郑州180KM 2.5H早郑州 【皇城相府】（参观约1.5小时）：赴参观清代明相“双城”故里国家5A级景区。不愧是康熙皇帝老师，陈廷敬的府邸把美丽清秀的周边风景和洒脱豪放的精神气脉，奇妙地融合于一个偌大的乡间城堡：御书楼金碧辉煌，河山楼雄奇险峻，中道庄巍峨壮观，斗筑居府院连绵，藏兵洞奇妙无穷，紫芸阡御碑林立。藏在深山，奇秀东南。她是集官宦府第与地方民居为一体的明清建筑群，是中国古代北方第一文化巨族之宅。Ø【湘峪古堡】（游览1.5小时）：位于山西晋城市沁水县东南58公里处的郑村镇境内的湘峪村。背山临河，群峰环绕，苍松翠柏，宛然如画。观其脉东临瀑布,西靠虎山，南山藏龙，北山栖凤，其“山”二龙戏珠，其“水”五龙相会，故名湘峪。一座400年历史的古建筑群,被誉为北方明代第一古城堡。【上庄古村】（套餐含）：是“中国历史文化名村”、“中国传统村落”，从宋金建村到明清崛起的近千年时间，上庄古村共出走出了五位进士、六位举人，贡监生员有百人之多。上庄古村这座我国目前唯一保存完好的汇集元、明、清、民国四朝民居于一身、以官宅民居为特色的原生态特色景区。结束当天行程乘车返回郑州。 第八天早餐后（酒店不含早餐/请自行购买早餐），根据火车时间自行赴郑州火车站乘车返回，结束愉快的三晋旅程！无火车第九天抵达兰州行程结束！ 赠送景点或项目因天气原因或自身原因不能前往或自动放弃，按“不退费用”和“不更换景点”处理！ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：兰州=郑州往返硬卧火车票（旺季不保证火车铺位，敬请谅解）2、用车：全程正规营运手续空调旅游车（根据人数用车，保证一人一正座，婴幼儿必须占座）；临时 3 天内取消（含 3 天），收取 400/人车位费3、住宿：全程住经济型标准建造酒店双标间，不提供三人间或加床、单房差360元人温馨提示：南北酒店有差异，普遍比南方低一个档次，请抱着宽容的心态来对待，平遥民俗客栈（炕居多）住宿地为景区内，因疫情原因，会导致景区内部分酒店经营状况变化，我公司会根据实际情况调整同标准酒店； 如给大家带来不便，敬请见谅！4、用餐：行程中团队标准用餐（如人数不足 10 人，则菜品数量相应减少），含 5 早 10 正餐， 早餐为酒店赠送（不用不退），正餐标准 30 元/人。（当地团餐，团餐如因自身原因放弃用餐，餐费不退）赠送 3 个特色餐：《河东家宴》、《快乐平遥》、《王府家宴》5、景点：满65周岁含景区首道门票。6、导游：当地持证导游服务。 |
| **费用不包含** | ﻿1、景交及耳麦：(必消费用 260 元/人)必消景交：130元/人，含雁门关10元+平遥电瓶车50元+广胜寺 20元+壶口瀑布20 元+皇城相府30元=130元人必消耳麦讲解器：130 元/人，含云冈石窟、王家大院、雁门关、广胜寺、五台山、乔家大院、平遥古城、悬空寺、晋祠，皇城相府、海会书院、上庄古村等景点。(因旅游景区及寺院内等公共场所禁 止使用扩音器等高噪音设备,景区强制必须使用耳麦，感谢配合)2、自愿消费景交 (根据自身需要消费不强制) ： 云冈石窟 20 元/人 悬空寺登临费 100 元/人3、门票： 此行程针对 60 周岁以上老人专门定制(景区门票全含/景交除外) ， 如有 60 岁以下老人参团需按照如 下门票价格现付山西导游，所有景点门票优惠后费用960 元/人。（皇城相府120元+湘峪古堡70元+雁门关90元+壶口瀑布100元+乔家大院115+元晋祠80元+王家大院55元+广胜寺飞虹琉璃塔55元+云冈石窟120元+悬空寺首道15元+大阳古镇50元解州关帝庙60元五台山135元+（赠送）河东盐池+九州孤本《玉皇庙》+上庄古村，合计：1065元，优惠后：960元/人）4、60-64周岁游客需现付山西导游以下门票145元/人（皇城相府60元、湘峪古堡35元、大阳古镇50元合计：145元/人） |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 宝源醋文化园 |  | 50 分钟 |  |
| 平遥冠云牛肉博览园 |  | 40 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身份证件：火车票实名制，如因游客提供证件错误无法乘车产生损失由客人自理，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。出行时请带好有效证件（如身份证、护照等），2-12岁小孩带好户口本原件，12-16周岁以内小孩带好户口本原件和户籍证明；如因客人证件过期等个人因素，导致无法正常乘车或无法入住酒店，一切后果由游客自负。2、脱团问题：全程不可脱团，如因特殊原因必须离团，必须向导游做事先书面说明，脱团过程中一切责任和费用由游客自行负责。游客临时自愿放弃游览、用餐、住宿等，费用一概不退。3、健康状况：请客人确认并保证保证自身身体情况完全适宜参加本次旅行，对于孕妇、老人、孩子、患病游客旅行社不负特殊监护责任，如遇不适后果自负。4、不可抗力：如因人力不可抗拒因素导致交通或行程的延误或取消，旅行社不承担任何费用赔偿责任，所产生的费用由客人支付。 |
| **温馨提示** | 1.出团通知书最晚会在出行前一天 20 点之前发出，接机或接站工作人员最晚于出行前一天 20 点之前联系您，请保持电话畅通，便于及时联系；2.请您务必携带好预定时使用的相同证件及各类本人优惠证件（比如：学生证、残疾证、军官证、记者证等）；3.接机或接站期间无导游陪同，工作人员接站或接机会根据机场或车站公布的航班或车次实际抵时间接机或接站；4.一般 12 点之后酒店方可办理入住，如您提前抵达酒店，可以寄存行李后自由活动；5.山西本地饮食习惯以面食为主。山西菜的基本风味以咸香为主，甜酸为辅，您可以根据您的喜好自由选择；6.山西景点之前车程较长，景区内多以徒步游览为主，您可以穿着宽松轻便的鞋服，以防游览不便； |
| **退改规则** | 团队火车票客人实名制不能退改签 |
| **报名材料** | 所有客人身份证原件 |
| **保险信息** | 旅行社意外险 |
| **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              |