**广西【涠我独尊】双飞8日游行程单**

广西【涠我独尊】双飞8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1711333214Mh | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 广西壮族自治区-南宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | （一价全含·所有精华景点一网打尽）产品性质：纯玩0购物0自费0景购 |
| **产品介绍** | （一价全含·所有精华景点一网打尽）产品性质：纯玩0购物0自费0景购  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—南宁**乘火车/飞机前往“绿城南宁”，南宁是一座历史悠久的文化古城，同时也是一个以壮族为主的多民族和睦相处的现代化城市，壮族是世代居住在本地的土著民族。得天独厚的自然条件，使得南宁满城皆绿，四季常青，有"绿城"的美誉。接站员在穿少数民族服装持广西特色绣球在出站口接站，并给广西特色绣球后乘车前往市区入住酒店。晚上您可自行前往【南宁之夜】，云集南宁各老字号餐馆、饮食店，汇集南宁人最爱吃的老友粉、八珍粉、粉饺、鸭红、豆浆油条、海鲜烧烤、酸嘢、甜品等传统美食。温馨提示：散客抵达后，接站工作人员根据抵达时间安排拼车送回酒店，拼车会有一个等待时间差，等待时长不超一小时。全天无导游陪同。导游将在您出行前一天晚上 21：00 前以电话和短信方式通知到您，请注意查收短信或接听导游电话，祝您旅途愉快！景点：自由活动到达城市：南宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **（南宁—巴马|约4.5小时）**早餐后乘车前往被誉为“世界长寿之乡•中国人瑞圣地”的巴马瑶族自治县（行程距离约280公里，车程约4小时），抵达后享用午餐后乘车前往被英国皇家洞穴协会命名为“天下第一洞”的【百魔洞】（游览约90分钟），该洞加上洞上洞、洞内洞之歧路，游程可达万米。与相通的感岁洞，邻近的柳羊洞和五仁洞组成庞大的洞群。此洞分为4个大殿堂，辉煌瑰丽，多姿多彩，让人看了留连忘返。其中最为壮观的是那个100多米高，几百米宽、1000多米长的大殿堂内，几十个70~80米高、3~5米直径的钟乳石柱，构成庞大的石塔群，挺拔高耸，雄伟壮丽，让人惊叹不已。加上洞中雾气缭绕，变幻无穷，更使这个巍巍景观显得诡秘多姿。这些巨大的钟乳石塔，是经过几亿年岩溶发育的结晶，其中最大的石笋需十人方能合围，最高的石柱达39米，实属"天下之最"。这里常年祥雾弥漫，经测定此洞中负氧离子浓度高达每平方厘米7万个，是人们康复疗养的圣地。洞内有暗洞、奇山、天坑，洞顶居住着瑶民。百魔洞内有石英、石柱、石幔、石观音菩萨等，千姿百态、令人目不暇接。然后乘车前往世界长寿村—【巴盘屯】（如因特殊原因导致无法拜访长寿老人，敬请谅解），探访精神矍铄仍从事劳作的百岁寿星， 倾听巴马长寿人介绍健康经验等长寿秘诀；最好自备一个红包，给自己添福给老人添寿。乘车前往巴马旅游必游景点：【仁寿源】景区，仁寿源景区是清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给寿民邓诚才老人的故居，是巴马长寿文化的发源地，是巴马唯一人的一个人文景区。景区占地五十亩，出故居三进院外，园内设有特色食品作坊、游乐场、养生餐馆、民俗歌舞表演等休闲娱乐设施。是集巴马长寿文化、养生文化、孝道文化、饮食文化于一体的旅游度假景区。结合巴马长寿现象背景下的长寿人文资料，打造成地方特色浓厚的长寿文化旅游产品，为到巴马的游客提供一个了解巴马长寿历史、感知长寿文化、体验长寿氛围、探寻长寿奥秘、参与祈寿民俗表演的一个平台; 景区位于巴马瑶族自治县那桃乡平林村敢烟屯，背靠赐福湖，距离县城10公里，从县城至景区约15分钟车程而“敢烟屯”为什么会称为“敢烟”呢？据当地老人口传，“敢烟”的“敢”字在壮语里是“山洞”的意思，“烟”字据传是因为从前后山上有个山洞，山洞里每天都会有一层烟雾飘出来，意思就是指山洞里飘出来的烟，所以当地人就把这个屯称之为“敢烟”屯，这便是“敢烟”屯的来由，也使得仁寿源景区更具有了一层神秘的色彩。 您到这不仅可以了解到巴马千年长寿文化的真谛，了解当地长寿老人的生活起居；还可以与这里的村民一起制作地道的长寿养生特色小吃，如糯米饼、豆腐花、糍粑等长寿小吃。品尝地道的的巴马养生菜肴“长桌宴”，无论您孤身一人或结伴亲朋好友来到这里都可亲身体验“长桌宴”的气氛，感受到瑶家的深厚魅力。在夜幕降临之时，走进篝火晚会现场，与当地的瑶族青年载歌载舞，忘情欢歌。观赏巴马最具特色的民俗表演，其中有上刀山、下火海、瑶族舞蹈等民俗节目；表演结束后入住酒店，晚上自由活动。景点：（南宁—巴马|约4.5小时）到达城市：巴马/百色 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 巴马/百色 |
| **D3** |
| **行程详情** | **（百色/巴马—古龙—德天）**早餐后乘车前往国家AAAA级景区【古龙山大峡谷】，位于广西靖西市湖润镇，集峡谷群、瀑布群、溶洞群、地下暗河群、原始植被、峰丛绝壁、溪流奇石于一体，由古劳峡、新灵峡、古龙峡、新桥峡四个峡谷，迎宾洞、百福洞、古龙洞三个地下暗河溶洞及单级落差128米宽约70米凌空飞泄的古龙大瀑布和12个美如画卷的壮丽瀑布景观组成，全长7.8公里，占地约17平方公里，集峡谷山水之灵气，汇暗河溶洞之精华。四个峡谷之间的河流及三个地下暗河溶洞相通，形成四峡三洞一水相连的世界级奇观，原中国奥委会主席、国际奥委会副主席何振梁先生考察古龙山大峡谷之后赞叹不止并亲笔题词“天下一绝”。中国洞穴研究会会长朱学稳考察古龙山大峡谷后称赞为“世界绝景”。中央电视台《地理中国》栏目多次派专家组深入科考并作专题报道。抵达后徙步游览（游览约120分钟，已含接驳车25元/人）古龙峡、古龙地下暗河溶洞、新桥峡瀑布群。您可观赏到幽深旷野的峡谷风光，物种丰富的原始植被，气势磅礴的谷底河流，单级落差128米宽70多米凌空飞泻的古龙大瀑布，玻璃桥体验，12个美如画卷的瀑布群景观……游览途中还将徙步穿越全长1180米美轮美奂的古龙地下暗河溶洞（洞中可欣赏到神秘的地下暗河及生命之源、水帘幽洞、莲子观音、北京烤鸭、伟大母爱等钟乳奇观，更可欣赏到被中国洞穴研究会会长朱学稳称赞为“世界绝景”的鲤鱼喷玉、金龙吐珠、功夫童子尿“三绝”奇观）。中餐后乘车前往AAAAA级德天景区，游览【德天跨国大瀑布】景区（游览时间约2小时，已含环保车35元/人），徒步进入景区游览亚洲第一大、世界第四大跨国瀑布，瀑布由中国的德天瀑布和越南板约瀑布相连构成，横跨中越两国边境，宽208米，落差70米，纵深60米，三级跌落，雄奇壮阔！后前往硕龙/下雷/靖西，晚餐后入住酒店。温馨提示：不含德天景区竹筏30元/人，电瓶车10元/次当日注意事项：1、旅程中请将贵重物品保管好，离开酒店前检查随身物品，切勿遗漏景点：（百色/巴马—古龙—德天到达城市：下雷/硕龙/靖西 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 下雷/硕龙/靖西 |
| **D4** |
| **行程详情** | **（峒那屿湾— 北海/钦州）**早餐后乘车前往国家AAAA级【峒那屿湾】景区游览景区以得天独厚的地理优势，集奇山秀水精华，承千年土司文化，两峒三岛湾，百屿望千山，恰如诗人白居易《题王处士郊居》诗文中“半依云渚半依山”之境。2015年，景区被评为中国最具原生态景区、2017年被评为国家4A级旅游景区、2019年景区所属河段正式成为国家级湿地公园； 为何名为“峒那屿湾” 你知道它的含义嘛？“峒”— 山水人家、“那”— 良田沃土、“屿”— 小岛星罗、“湾”— 河湾舟渡，这里就如同它的名字一般，壮族特色与地域风光兼具。乘舟游览安平仙河，在它独特的喀斯特山水风光下，蓝天、云海、水雾交织成震撼人心的“人间仙境”，山光水色尽收眼底。漫步河岸，植被茂密，湿润气息扑面而来。走上霞客栈道放眼望去，龙碧滩叠瀑群水流湍急，像极了放飞的白色丝绸，从上游河流飞泻而下。连绵起伏的瀑布群在葱郁的河谷中相映成趣，壮观又清新怡人。在这里，深吸一口气，仿佛整个人都融入了山水之间，与大自然亲密接触；后乘车前往北海或钦州安排入住酒店。晚上可以自由逛北海夜市或自行前往北海市人气非常高的美食街【侨港风情街】。这里沿街开满了海鲜烧烤店、各地风味菜馆和小吃店，选择丰富，价格实惠，到了晚上更加热闹。由于这一带是越南侨民的居住地，所以还可以品尝到地道的越南风味美食。景点：（峒那屿湾— 北海/钦州）到达城市：北海/钦州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北海/钦州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **（北海—涠洲岛）**早餐后乘车前往游览天下第一滩---【北海银滩】（不含银滩电瓶车20元/人）（游览时间不低于120分钟）‘’滩长平、沙细白、浪柔软、水温净、无鲨鱼‘’素有“东方夏威夷”的美誉，被评为国家AAAA级王牌风景区，浅海游泳，沙滩漫步，沙滩拾趣，阳光海水和沙滩。赠送：乘游船出海北海【环岛游】（赠送景点，如因特殊原因无法安排游览，不退任何费用）（游览时长约2小时），集游览、餐饮和娱乐为一体，是北海最有代表性的旅游项目之一。2000多年前，作为我国最早的“海上丝绸之路”始发港之一，北海就是中国与东南亚、西亚乃至欧洲进行海上贸易的重要商港。游船从南万或港务局码头出发，沿北海的海岸线航行约2个小时。沿途可尽情饱览北部湾海上的迷人风光，充分享受海上旅游的休闲和浪漫~。途经“北海客厅”之美誉的-【北部湾广场】、【南珠魂】。游览北海历经沧桑的【百年老街】（游览时间不低于30分钟），老街始建于1883年，长1.44公里，宽9米，沿街遍布英国、法国、德国领事馆旧址，德国森宝洋行旧址和天主教堂女修院旧址等许多中西合璧的骑楼式建筑，见证了北海曾经的繁华，被誉为鲜活的“近现代建筑年鉴”。 后前往（以船票时间为准)位于中国大陆南端北部湾东北岸的著名海滨城市—北海的正南方海域,亚热带横空出世的火山小岛——【涠洲岛】，岛上不但气候宜人，资源丰富，风光秀丽，景色迷人，四季如春，气候温暖湿润，富含负氧离子的空气清新宜人，美如蓬莱仙境的涠洲岛,下船后沿着长廐往上走，远观【蓝桥】站在长廐上坐在石桥边拍摄着蓝桥的雄伟，蓝桥是一座已荒废的接岸蓝色引桥。桥长 2898 米，十年前中石化修建了这座桥，项目搁浅后给西角村海滩留下了这座长达四公里的蓝色蛟龙。。。入住酒店,自由活动....可自行到海鲜市场买海鲜回酒店加工，吃涠洲岛海鲜观涠洲岛美景，尽情体验涠洲岛渔家生活 温馨提示：1抵达涠洲岛后，下船沿着一条300米左右的人行通道走至上岛售票大厅，直接刷二代身份证过闸口景点：（北海—涠洲岛）到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D6** |
| **行程详情** | **（涠洲岛）**早餐后导游接团前往【海钓基地公园】这里海水非常的纯净，因为地位置的关系，这片海的含沙量非常的低，所以这里的海犹如蓝宝石一般，让人看了后觉得心旷神怡。岸边有一块很奇特火山石，因为长期的海风侵蚀，形状像一位背着孩子婀娜多姿的少妇，深情地看着大海，盼着自己的夫君能够早日回来。 天气晴朗的时候，海里面的珊瑚群、各种各样的热带鱼清晰可见。拾贝海滩的海浪都比较小，浪花温柔地抚摸着海滩，海风懒洋洋地吹着，让人一下子觉得慵懒了。前往具体代表性的【主标志广场】自由合影拍照，再前往【鳄鱼山景区】位于涠洲岛南湾西侧的鳄鱼岭，是整个涠洲岛火山地质景观的精华所在。在这里不仅可看到完整的火山活动遗迹，还可与灯塔合影，或在长廊上眺望整个南湾，也可以在退潮后在海蚀坑中拾贝。是整个涠洲岛火山地质景观的精华所在。在这里不仅可看到完整的火山活动遗迹，还可与灯塔合影，或在长廊上眺望整个南湾，也可以在退潮后在海蚀坑中拾贝。(温馨提示：不含鳄鱼山景区电瓶车20元/人，费用自理）后参观【天主教堂】天主教堂是涠洲岛上的天主教堂位于圣母堂是位于涠洲岛城仔村内的小教堂，这座教堂建于1882年，是一座欧洲乡村哥特式建筑。圣母堂外墙斑驳沧桑，内部却非常整洁而宁静，还拥有一个朴实的小庭院，这些也是不少游客喜欢来此涠洲岛东北部的盛塘村，村中80%的人信奉天主教。这座始建于1853年的天主教堂是法国巴黎外方传教会在北海地区建造的，如今依然是宗教活动场所，据说来这里祈祷很灵验。（温馨提示：不含天主教堂电瓶车20元/人，费用自理）景点：（涠洲岛）到达城市：涠洲岛 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 涠洲岛 |
| **D7** |
| **行程详情** | **（涠洲岛—北海—南宁）**早餐后涠洲岛自由活动，根据船票时间前往北海，后根据动车时间前往南宁入住酒店.温馨提示：1、从涠洲岛坐船返回北海下船后请留意手机短信（因海上航行手机无信号，抵达北海后请留意短信通知），我们工作人员已经在北海港码头出口等待接送您返回南宁的动车站及车站同时留意南宁接送组的短信通知，因为北海、南宁为不同接送工作人员。2、因涠洲岛为散客拼团，因人数及其他原因可能出现不能安排中餐，请自行安排，我们工作人员将现退餐标35元/人岛上行程结束后，统一送涠洲岛游客中心码头按照船票时间返回北海，可能出现在涠洲岛游客中心等待时间，敬请谅解到达城市：南宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **南宁-兰州**早餐后自由活动，送站司机将根据您返程航班（或火车）的时间与您联系（送站司机将于第6天晚上21：00前与您联系），在约定时间前往酒店接您送至机场（或车站）后自行办理登机手续或入站手续，返回温馨的家，结束愉快的旅程！当日注意事项：旅程中请将贵重物品保管好，离开酒店前检查随身物品，切勿遗漏。到达城市：南宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 全程豪华型酒店标准双人间（若产生单男单女则尽量安排三人间或加床，安排不了，需现补房差）7早7正餐；正餐35元/人；（7正其中含：1餐长桌宴、1餐海鲜大咖 团队餐围桌形式，十人一桌、八菜一汤、不含酒水；餐厅可根据实际用餐人数酌情增加或减少菜量)； 当地旅游空调车（确保每人一正座）； 兰州-南宁往返经济舱景点首道大门票（不含景区内第二门票/小交通如：电瓶车等）；备注：因客人自身原因无法参加，未产生的费用一律不退。全段景点已使用特惠套票，导游证、学生证、老年证、军官证、记者证等证件不予退费，如因客人原因中途离团或不参加其中的景点，不予退费。当地导游服务。只含旅行社责任险，不含人身意外险（建议游客自行购买）1.2米以下不占床小孩（仅含半餐、当地车位费、导服），产生其他费用敬请自理；1.部分景区及酒店为方便游客自设有商场以及购物场所，商品销售场所作为景区附属设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，并非旅行社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请知晓；2.如在游客自由活动或参观景区期间有购物需求的，在自行前往当地购物场所时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票。当地特产与特色商品有：罗汉果、桂圆肉、越南咖啡、腰果、天然乳胶制品、红木制品等……请到正规超市、商场购买，切忌到路边小店购买假冒伪劣产品。3.游客人数不足10人将德天北海往返大巴升级为南宁往返北海动车 |
| **费用不包含** | 1、个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）酒店押金，单间差或加床费用。2、自由活动期间的餐食费和交通费、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、自费选择的项目。3、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用。4、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。5、根据新旅游法规定，休息店和厕所店购物场所非旅行社指定消费项目，请谨慎选择。6、个人旅游意外险30元/人（请游客自理） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 友情提示1.贵重物品随身携带，入住酒店交存宾馆前台，自由活动期间、注意人身、财产安全、否则丢失自负。2.客人未经带团导游书面同意私自下登山、下水游泳、后果自负。3.行程在不减少景点、不降低标准的情况下,我社保留调整行程/车次/航班/酒店/城市前后时间顺序的权利。客人若因自由活动时间而开钟点房休息，费用由客人自理。4.参加旅游团队的团员一律不享受景区提供的减免门票政策（包括老年证，学生证，导游证及军官证等） 5.儿童按成人报名参团，门票费用同样不退；赠送项目若因游览时间不足、个人原因等原因导致不能赠送的，我社不退任何费用。6.70岁以上的老人参团需有直系亲属的陪同和提供健康证明，患病旅行者和孕妇不得参团；因酒店房费均含早餐，如客人自愿放弃不用，费用不退；因餐厅要求最少8人一桌，如在行程中客人原因临时放弃不用，费用不退。7.游客在当地如有不满意之处，请立即告知我社，所有问题在当地处理；为了保证我们的服务质量同时也为了保障旅游者的利益，请您认真填写当地导游所发的旅游反馈表，一旦出现旅游质量问题，我社将依据反馈表进行裁定。 |
| **温馨提示** | 1.请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路。签订旅游合同后，如因身体健康等自身原因需放弃行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，需自行承担相对应损失。2.此团行程是跟团游，当客人到达当地后有可能存在等待其他客人的情况，请听从导游安排，请游客谅解。景点游览顺序可能会根据当地天气情况或其它特殊情况进行调整，但保证景点不减少，时间不压缩。因不可抗力因素（自然灾害、交通状况、政府行为等），旅行社经与游客协商同意后可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。3.大部分景区内都存在卖小饰品工艺的“景中店”。广西壮族自治区宗教信仰较多，请尊重当地风俗习惯，部分景区有寺庙古迹，烧香祈福均需要费用，无信仰的游客请跟导游提出，切勿诋毁及辱骂。诸如此类游客自愿消费的情况不算我社安排的自费项目和购物店。请自行斟酌，以免产生费用损失。4.团队游览中不允许擅自离团（自行安排活动时间除外），中途离团视同游客违约，旅行社有权解除与游客的旅游合同，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任，其未产生的所有费用概不退还。5.出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。因门票按折扣成本价核算，故老年、学生、教师、军官等证件不再重复享受优惠，客人自动放弃景点不退费用。6.行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，每日行程结束后至次日行程开始前均为游客自行安排活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。7.当地很多假导游（俗称野马），一般在火车站、餐厅门口、县内路边。使用假的导游证拿着宣传册到处拉客用超低的价格勾引外地人，请千万注意，此类“导游”必有宰客现象。收了钱不负任何责任，请跟好我们派出的全陪导游和地接导游。8.旅行社对交通因运力、天气等因素延误、变更、取消等无法掌控，如遇此种情况，旅行社将尽力避免损失扩大，并与高铁站协调，旅行社可能因此将对行程做出相应调整，届时敬请旅游者配合谅解。不同地区因经济不同，旅游中吃、住、行等方面会有各地的差异，无法与沿海大城市相比较，请您理解。 |
| **退改规则** | 自合同签订之日起生效，若因为客人自身原因退改行程所产生的损失由客人自己承担 |
| **报名材料** | 成人有效身份证70岁以上老年人需提供健康证明儿童有效户口本 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |