**爱上内蒙 呼伦贝尔 兰州、满洲里 双飞双卧 9 日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT171637396822 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 内蒙古自治区-呼和浩特市-呼伦贝尔市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 双飞双卧 |
| **产品亮点** | ★★【臻选酒店 不失风情】——有民族，有现代，特色的住宿，城市的梦境，让入睡更舒适★★【美拍来袭~独家赠送】——真心迎，暖心送，实在的礼品，展现真情的蒙古人★★赠送：草原航拍，网红秋千，天梯，只为拍摄您的身资，海拉尔网红冰淇淋，保证您吃上一口回味不忘★【标准流程 实力操作】——有臻选、有用心，指定的采购，高端的品质，让旅途大不同★★3130 全段服务模式——只为护航服务品质行团 1 专车（精选 10 驾龄驾驶员）、★★【沉浸游牧~回味一生】——不匆忙，不慌张，同样的价格，同样的天数，让舒适感延长 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—呼和浩特**背上行囊，整装待发，根据您选择确认的火车时间，乘火车奔赴大草原，一晚火车之后。√ 【接机服务】接机前 1 天以短信联系您说明次日接机事宜，接机人员在飞机落地时联系您，落地请开手机！√ 【出团通知】出发前 3 天您将接收到出团通知书，告知司机或导游信息及酒店名称与地址，如未收到请及时联系报名处。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **呼和浩特市内自由活动**火车抵达呼和浩特之后，接火车前往酒店休息。市区内自由活动晚上入住呼和浩特市内酒店。到达城市：呼和浩特 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 呼和浩特 |
| **D3** |
| **行程详情** | **呼和浩特—满洲里【参考航班：12:50-14:55】—海拉尔（230KM/约 3 小时）**今日主题：前往呼伦贝尔大草原景区，感受草原文化，真正的草原景区，不玩擦边，深入草原 央视春晚、综艺节目大热采景地，呼和诺尔景区，他的美丽已经向您投放。◄ 上午自由活动，之后乘飞机前往全国十大魅力名市，全中国最大陆路通商口岸满洲里市。抵达满洲里之后，市区内自由活动。晚上入住满洲里。【呼伦贝尔大草原】后乘车赴：这里仅有牧民和少数的摄影家，到达这里的游客少之又少，这才是真正的深入草原！下车后，接受蒙古族传统的迎宾仪式【下马酒】其饮法是：1、客人左手端乘酒银碗。2、用右手无名指蘸酒弹向天空，称为“敬天”。3、用右手无名指蘸酒弹向地面，称为“敬地”。4、用右手无名指蘸酒向前方平弹，称为“敬祖先”。5、双手端碗，一饮而尽（一饮而尽视为对蒙古族主人的尊敬）。蒙古族姑娘小伙子手捧银碗向您呈献醇香的美酒。祈求福寿安康！◄ 午餐：手把肉，来草原怎能错过手把肉哈萨尔游牧部落观看呼伦贝尔大型实景演出“蒙古马颂”演出（自费）再现了一代天骄成吉思汗征战草原的英雄画面，通过蒙古族一个部落民族在战争中不断崛起的震撼场面，同时配以盛大的那达慕大会、精湛的马术展示了草原上马背民族独一无二的精彩景象。◄ 【呼和诺尔景区】2016 年春晚呼伦贝尔分会场举办地——，遥望呼和诺尔湖（蒙古语意翻译为“青色的湖”）。坦荡无垠的草原环抱着波光潋滟的呼和诺尔湖，一方景色煞是迷人，更是热门综艺“妻子的浪漫旅行拍摄打卡地”海拉尔市郊外观达尔吉林寺、万佛寺和慈吉金刚塔，这里是海拉尔标志性建筑之一，并且是当地蒙古族居民最具信仰的烧香拜佛之地。交通：飞机到达城市：海拉尔 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：手把肉 晚餐：√  |
| **住宿** | 海拉尔 |
| **D4** |
| **行程详情** | **海拉尔（120KM/约 2 小时）—额尔古纳（120KM/约 2 小时）—根河**今日主题：赏天下第一曲水莫日格勒河，悠悠曲水流淌在浩瀚天地中，寻找寻龙诀的踪迹电影跟随热门综艺“妻子的浪漫旅行”走进额尔古纳湿地公园， 触摸大自然的神奇心跳◄ 【莫日格勒草原景区】沿途领略草原风光，与蓄群留影，草原醉人风光、蓝天、白云、碧野、牧歌，令人陶醉的大自然，是您摄影留念，抛弃喧嚣的都市，放飞心情的最佳地方.蓝天，白云，莫尔格勒河在无垠的草原上九曲回肠地转了无数道弯，犹如一幅美丽的风景画；而河边飘着炊烟的蒙古包，游动着的牛马羊群，又给画面增添了无限生机。午餐品尝：铁锅炖铁锅炖出江湖气~可选炖鸡/炖鱼/炖骨头：木柈子烧火，铁锅慢炖，“咕嘟咕嘟”，锅盖掀起的一刻那叫一个香！配着松软的大馒头大花卷，就可以“开造”了。（东北方言开始吃饭了）◄ 【4A 额尔古纳国家湿地公园】（电瓶车自理 15 元）这里拥有亚洲原生木本湿地中面积最大、保护最完整、物种最丰富的湿地，享有“亚洲最美湿地”的美誉。 湿地公园将自然风光观赏与休闲体验项目有机结合，发掘了“返璞归真”、“历史沧桑”、“黑森林岛”、“野猪林”、“榆树林”、“鸟岛”、“康大街山”和“湿地花海”8 处主要观光游览景点。探索纯粹的湿地景观，触摸大自然的神奇心跳。下午乘车前往中国冷级根河市。到达城市：根河 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **根河（110KM/约 2 小时）—莫尔道嘎镇—（90KM/约 1.5 小时）室韦**今日主题：敖鲁古雅景区，探访穿越神秘的大兴安岭被誉为南有西双版纳、北有莫尔道嘎的北方林城，让您感受醉氧的兴安岭深处体验 ，藏在界河中的中俄小城室韦，国内唯一边境小乡，独有风姿，安静的小镇，治愈的草原，像极了瑞士行于风情街，赏两国风采，开启快哉人生探访来自上古部落的使鹿气息【神秘敖鲁古雅·驯鹿部落】中国北方大兴安岭原始森林腹地，有这样一个神秘古老的部落，由贝加尔湖畔迁徙而来，他们多数在山林中过着半定居半游猎的生活，陪伴他们日与夜的生灵就是驯鹿。【近距离与使鹿接触·与驯鹿拍照】体验史上最后一个狩猎部落的独特民俗，感受林间小精灵们的热情好客。◄ 一路向东行驶在大兴安岭原始森林景观大道上；穿越原生态的大草原、大森林，从草原到森林到湿地到高山，递次变换的景象大观让人目不暇接；穿越多民族的聚居地，蒙古族、俄罗斯族、鄂温克族、原生态使鹿部落令人难忘。乘车前往，南有西双版纳、北有莫尔道嘎的森林之城的，北方瑞士、莫尔道嘎小镇。午餐后等【龙岩山】，俯瞰莫尔道嘎小镇全貌，感受醉氧的感觉。乘车继续前往中国十大魅力名镇之一、古老的俄罗斯民族村——【蒙兀室韦】。国内唯一的俄罗斯民族乡，一河隔两国融合了蒙古族及俄罗斯族两种特色的旅游设施无处不在，它不但是蒙古族起源地，也是成吉思汗二弟的封地。◄ 【蒙兀室韦广场】【俄罗斯风情一条街】。近距离接触“中俄界河”——额尔古纳河+中俄友谊桥，领略两国风光；眺望河对岸的俄罗斯小镇—奥洛奇，可以看到俄罗斯人民在河边洗衣，打水……◎晚餐品尝特色俄罗斯家庭风味餐。餐后入住特色室韦木刻楞，小资情调，入住特色木刻楞才能体验惬意生活。到达城市：室韦木刻楞 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **室韦（160KM/约 2 小时）—额尔古纳（60KM/约 1 小时）—黑山头**今日主题：开启绝美拍摄日：独家安排专属拍摄美景，只为您的出行更有意义观中俄友谊大桥，感受祖国联邦友好，祖国疆土之边 独家走进千年护林故事、百年木屋村寨，全国少数民族特色村寨---【上护林民俗村】 越野车穿行，“真”美景湿地、花海、麦田，林海，一路穿行一路赏 蒙古下午茶，一杯茶、满眼景，放下脚步休闲惬意，岂不美哉 草原独有的行车方式“草原大篷车”蒙古少年一路行歌，伴您一路赏景◄ 远观【中俄友谊大桥】室韦口岸是吉拉林室韦的另个特色，在室韦口岸有座中俄友谊大桥，此桥乃中俄公共修建，是中俄友好的 见证，在对岸就是俄罗斯小镇奥罗奇。中俄两国政府于 2001 年 2 月 15 日在北京签订了关于共同建设室韦——奥洛契额尔古纳河桥的协定。拟在额尔古纳市室韦口岸与隔岸相对的俄罗斯赤塔州涅尔琴斯基扎沃德区的奥洛契口岸建设一座永久性界河大桥。◄ 【上护林民俗村】驱车前往“千年护林故事、百年木屋村寨”全国少数民族特色村寨◄ 【草原大篷车】前往三河之源私家牧场，途中穿越——油菜花海、向日葵花海、水飞蓟药田、麦田、万亩草场，赏尔布干河风光，“美拍来袭，时光会走远，影像永留存，还在犹豫吗，开拍吧”无人机航拍：暖心赠送无人机航拍，用影像记录您的风采网红天梯：蓝天，白云，登山阶梯，绝美大片等你来拍秋千打卡：坐在秋千上，赏辽阔草原，不管您年岁几何，都会被这快意旅程感染演绎期间专业蒙古歌手演唱蒙古歌曲、草原广场舞等丰富多彩活动。◄ 【硬派越野·深度穿越】独家深挖当地人穿越路线，一个半小时的真穿越，真美景，原始白桦林 、激流涉水、旱獭狍子谷 、野花谷 、勺药坡，油菜花海 、林海听涛，只有越野车和草原的完美结合，才能真正领略到草原的狂放不羁！感受大自然的鬼斧神工，只为不虚此行，（据说只有百分之 1 的客人能走入这个草原人民都流连忘返的穿越美景）品尝特色上午茶。一杯茶、满眼景，放下脚步休闲惬意，岂不美哉（奶茶、蒙古果子、奶酪等）午餐品尝药膳八珍精选牧场天然食材+蒙古药材中式融合菜：自然走地鸡、鸭、鹅类以及草原野菜、药材等八种食材巴斯克节家庭主题活动（费用自理）这里有着美丽的俄罗斯姑娘，能歌善舞的俄罗斯小伙子，还有会讲故事的俄罗斯老妈妈，黄皮肤男人的智慧和蓝眼睛女人的热情创造了他们华俄后裔。 进一步了解俄罗斯民族的文化传统：包含项目：1、欢迎仪式：列巴沾盐，果酒饮料等。2、俄罗斯族阿姨讲解民族文化。3、欣赏俄罗斯民族歌曲、品尝俄罗斯酥皮列巴等面点列巴、大兴安岭蓝莓果酱、俄罗斯香肠等。4、俄罗斯民族服装拍照、玩俄罗斯传统游戏抢棍等。5、俄语小课堂、DIY 绘制菜单等。晚上参加【篝火晚会】，大家围坐篝火旁，数着星星，做着游戏，在软绵绵的大草原上体验牧民生活的甜美，何等惬意！载歌载舞中，结束美好的一天。◎晚餐推荐品尝蒙古族宫廷盛宴—烤全羊+蒙古族歌舞演绎◎嗨翻蒙古夜：参加草原音乐篝火晚会，漫步草原，歌唱草原…….◎参观结束后入住酒店休息。到达城市：黑山头 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 黑山头蒙古包 |
| **D7** |
| **行程详情** | **黑山头（264km/约 3.5 小时）—满洲里**今日主题：走进蒙古部落，了解真正的蒙古族文化，感受游牧民族的传奇人生 来草原不骑马，岂不失望，赠送骑马体验，我有草原也有马，你想咋耍咋耍 红色史诗我国唯一一个水陆界碑我国唯一一个水陆界碑，中俄红色旅游基地 最美网红边防公路，草原美景不止在抵达，美景也在路上。中华人民共和国，祖国山门矗立则威，国徽下拍照，感受心中荣耀 走进呼伦贝尔最大的博物馆，了解蒙族文化，感受人文史诗◄ 【网红打卡最美边防公路】额尔古纳河蜿蜒流淌相伴在右侧，远方是俄罗斯，近处是中国，两国共享无限美好的河山。◄ 【蒙古部落】途中观看历史久远美丽而古朴的的小木屋，它极富雕塑感，使人充满想象空间，历经百年，风采依旧◄ 【黑山头专业跑马场】（体验骑马 10 分钟）呼伦贝尔专业骑马圣地，这里我们可以尝试着骑上骏马，飞奔向远方。在黑山头这个骑马的圣地马倌讲解骑马基本要领。挑选马匹，跟随马倌练习上下马，组成马队，深入草原腹地，感受马背民族的豪迈情感，与厚重的民族◄ 全鱼宴：来自草原的鱼肉之鲜美◄ 【二卡跨国湿地景区】二卡国家湿地公园与俄罗斯隔湖相望，是我国唯一一个水陆界碑。20 世纪 20、30 年代，共产国际与中国共产党在满洲里建立了国际秘密交通线和交通站，二卡水上秘密交通线是其中一条重要线路。当地以此为契机，将二卡国家湿地公园打造成了中俄水上红色旅游基地。◎后前往网红打卡--异域风情之都“满洲里”，满洲里位于中俄蒙三国交界处，整个小城充满异域风情，漫步街头，期待着与俄罗斯姑娘的一次浪漫邂逅。到了这里我们有种出了国的感觉，外国人有种到了家的感觉。◄ 【国门】（外观）满洲里远观第五代国门庄严肃穆，在国门乳白色的门体上方嵌着“中华人民共和国”七个鲜红大字，上面悬挂的国徽闪着的金光，国际铁路在下面通过。◄ 【套娃主题景区】（外观），入选吉尼斯纪录，满洲里标志性旅游景区，广场集中体现了满洲里中、俄、蒙三国交界 地域特色和三国风情交融的特点。◎前往【中俄互贸免税区】前往出境通道，乘坐观光摆渡车走进【中俄免税区】满洲里中俄互市贸易区是 1992年国务院正式批准建立的中国首家跨国互市贸易区。这是我国唯一的一家国家间互市贸易区。免税区内现已开通 15 个国家互市贸易，不出国门，便可领略异国特色。◎晚餐推荐前往具有异国风情的【俄罗斯歌舞表演】（自费）俄罗斯风味的西餐加以风情热辣十足的俄罗斯美女帅哥歌舞表演；剧场内的霓虹灯把现场展现的五颜六色，所有的人事物都蒙上了一层神秘而又迷幻的特有色彩。到达城市：满洲里 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **满洲里—呼和浩特—兰州**早上自由活动，可以逛一逛北方小城满洲里市，中午根据航班时间赴满洲里机场，结束愉快的呼伦贝尔之行！参考航班时间：15:55-18:00 前往呼和浩特，接机之后前往火车站。结束美好行程温馨提示：1.送团提示：我们为客人预约送团服务，我们的工作人员会提前 2-2.5 小时送您去机场/火车站请保持电话畅通。2.结束：如果服务满意，请您发微信晒一下吧，并填写意见反馈单，我们处理问题以意见反馈单内容填写为准，恕不处理意见单填写满意后回团提出的问题感谢您的配合。到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **抵达兰州**结束愉快的旅程到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 以上行程安排及时间仅供参考，在不减少景点的情况下，我社及导游有权根据实际情况调整景点游览先后顺序。接待标准住 宿海 拉 尔 （当地四星）：天成彼得国际酒店、祥源大酒店室韦木刻楞 （不涉及星级）：室韦西博利雅庄园、布拉格庄园、蒙欧源宾馆或同级黑山头（不涉及星级）：天骄草原、海纳庄园、巴达尔图大营、欢乐牧场满 洲 里 （当地四星）：兰维大酒店、世纪大酒店、彼得堡酒店、雅豪大酒店、或同级根河酒店(不涉及星级）：葛根高勒、秀水山庄、新林业绿色山庄、鹿鸣山庄呼和浩特（当地酒店）：当地舒适酒店。备注：以上酒店仅供参考，如遇旺季或酒店满房，调换同等级标准酒店。为保证行程质量，如遇单人客人请自补单房差。用 餐全程含 5 早餐 9 正 6 大特色餐（铁锅炖、俄罗斯家庭风味餐、药膳八珍宴、全鱼宴、手把肉）（10 人 1 桌，8 菜 1 汤，若人数减少则按比例减少菜品和菜量）。早餐为酒店含，不用不退。交 通 兰州/呼和浩特往返火车硬卧，呼和浩特/海拉尔往返机票；全程正规旅游用车，保证一人一座。购物店 景中购均不算购物店门 票 行程所列包含的大景点首道门票（不含景区小交通）；赠送项目不退不换导 服 呼伦贝尔当地优秀中文持证导游服务。其 他 小童费用含车位、导服、餐费、部分活动项目费用，不占床不含早，其余产生请自理 |
| **费用不包含** | 1、个人消费及其他服务费（如酒店内洗衣、前往团队集中点出发的交通费、额外接送车、行李物品保管费、托运行李超重费等）2、行程中未列的景点门票、景区区间车、电瓶车等3、酒店押金，单房差或加床费用及自由活动期间的餐食费、交通费。4、报价不含火车上用餐。5、儿童报价不含火车用餐、火车铺位及酒店床位。6、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害（暴雨、暴雪等）、政府等不可抗拒力导致团队不能正常出入境或滞留，我社不承担任何责任。所发生的额外费用及由此造成的损失均由客人自己承担。7、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。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 老年人 70 周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属。未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团。 |
| **温馨提示** | 无 |
| **退改规则** | 无 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证信息，手机号码 |
| **保险信息** | 无 |
| **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)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |