**华东--学在途中，乐哉其中 亲子双卧7日游行程单**

华东亲子双卧7日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS17168612202k | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 上海市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 【缤纷景点】游经典5A+赠VIP船游《如梦上塘》★ 【特色体验】儿童同享『非遗惠山泥人+木渎摇橹船&听评弹画扇面+访百年名校』+同赠VIP船游《如梦上塘》★ 【精选酒店】全程精选舒适4钻酒店，特别安排升级一晚5钻，含3正餐50/正餐标，吃好玩好。★ 【假期首选】28人封顶品质团，专业导游带队，恰逢暑期下江南，毕业旅行/亲子暑假，学在旅途 乐在其中。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **火车--南京**兰州乘火车赴南京。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **南京接站-夫子庙秦淮风光带**南京接团【十里秦淮烟火灿—夫子庙夜景】开启漫享旅行时光！●总要来趟南京吧~●感受一下满是梧桐树的南京城；●感受一下夜泊秦淮近酒家的古金陵；●去抚摸一下老门东的老南京青砖；●感受一下承载着六朝兴衰的古都金陵城。【接团说明】：我们将在15:30之前安排一次免费接机/接站服务，建议您选择14:30之前落地【南京禄口机场】的航班，或者15:00之前抵达【南京南站】的火车/高铁。游览南京古城特色景观区、中国最大的传统古街市【夫子庙·秦淮风光带】沿途欣赏乌衣巷、文德桥、秦淮河美丽风光、神州第一照壁、自费品尝特色风味小吃。南京在历史上曾经十一次定都。六朝时代，夫子庙地区已相当繁华。乌衣巷、朱雀街、桃叶渡等处，都是当时高门大族所居。在明代，夫子庙作为国子监科举考场，考生云集，因此这里集中了许多服务行业。★ 您可选择在夫子庙商圈自行品尝秦淮美食。☻南京的美食就是一部文化史，南京人在历史上真是太讲究吃了。‘会吃’，在六朝古都这块地盘上，从来就是一件雅事和乐事。”☻夫子庙的秦淮小吃，是每一个来到南京的人必打卡的美食。从精细美观、品类多样的秦淮小吃中，可以感受到秦淮人精致又包容、开放又浪漫的生活态度。☻秦淮小吃作为中国四大小吃之一，早已名声在外。其中有名的“十六件”，组成了秦淮小吃的“八绝”，每一“绝”含有两道风味美食。行程结束后前往酒店办理入住。麗枫酒店(南京南站东山总部园店)或孜图酒店(南京明故宫店)或珍宝假日饭店(南京凤台南路店)或锦江都城酒店(南京站国展中心店)或锦江都城酒店(南京夫子庙中心店)或瑞澜庭院酒店(南京博物院店)★温馨提示：以上酒店随机安排，默认安排双标间，如需安排大床房请下单时备注，我处尽量协调不保证，具体安排以当天酒店前台安排为准，敬请知晓。交通：火车-汽车景点：夫子庙秦淮风光带 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南京 |
| **D3** |
| **行程详情** | **惠山古镇景区-拈花湾禅意小镇**无锡【被时光遗忘的惠山古镇，记录着烟火生活·探访首批国家非遗：《惠山泥人》+·唐风古韵拈花湾·“赴一场禅意之约”】自行前往酒店餐厅，享用自助早餐，开启美好一天！温馨提示：不占床无早，不食用不退费，敬请知晓。车赴无锡，游览【惠山古镇景区（不含小景点）】●漫步惠山古镇，老街旧巷，青砖灰瓦，写满岁月悠长。宛如一场追忆唐宋明清余韵的文化之旅。●而作为无锡地域文化的代表，不得不提惠山泥人，你看到的是惠山泥人，感受到的是由泥人艺术而产生的臆想。●惠山泥人始于南北朝时期，距今已有1000余年的历史。依据独有的“江南乡土”气息，深受广大群众喜爱，被誉为“无锡三宝”之一。代表作品“大阿福”广为人知、名扬四海。————探访 非遗：《惠山泥人》DIY体验★ 了解入选国家首批非物质文化遗产名录—惠山泥人的“福禧”文化，感悟匠人精神。★ 在工艺美术大师的指导下，您可亲手体验制作个性化作品，将自己独有的作品装裱带回去哦~午餐无锡特色餐（餐标：成人50元/人，儿童半餐25元/人）菜单参考：双味太湖虾、银鱼炖鸡蛋、腊味扣大碗、广式太湖鱼、麻香干蒸鸡、精品红烧肉、尖椒小牛柳、荠菜藕肉夾饼、凤梨咕老肉、小炒肉、青菜香菇、无锡小笼包、菌菇汤、米饭\*以上菜单为参考菜单，菜品以实际上菜为准。均为10人一桌，人数减少可能调整份数。如无事先沟通取消用餐的客人，不退餐费。敬请谅解！游览【拈花湾禅意小镇】拈花湾是禅意旅居度假目的地，灵山集团继梵宫后的又一精品力作世界佛教论坛大会永久会址。守望灵山大佛，依托太湖山水，弘扬江南禅风，选址天造地设的“拈花湾”，旨在以东方禅智慧，为世界倡导绿色禅生活，让心身愉悦，让情有所托，让智有所益，让思有所归。★ 您可选择在拈花湾景区内自行品尝特色美食。☻梵天花海：花海是一个会改变景色的地点，每个季节盛开的花朵不一样，如春天是粉樱，夏天是向日葵；☻鹿鸣谷：鹿鸣谷远离商业街，谷内有许多禅寺建筑，人少而且清净不过这里没有真的小鹿噢；☻寄明信片：一花一世界客栈前台免费领取樱花明信片，写好祝福后，投递到门口的樱花邮筒，就会被寄出啦；☻抽吉祥心语：可以去拈花塔旁的拈花堂凭缘分抽取“拈花心语”，解读含意【特色体验项目（景区内免费参与，可能会有排队情况，记得早点去排队哦~）】☻心灯堂抄经：用笔尖写📝一篇篇佛经，笔起笔落，享受这一刻的安宁。☻静雅插花：创作美学花道🌸，品味生活美好☻花海经行：大自然中的心灵洗礼，一段行走，放下万千烦恼行程结束后前往酒店办理入住。宜尚酒店(无锡三阳广场火车站店)或金科圣嘉酒店(无锡梁溪万达广场店)或无锡逸园酒店或无锡协信维嘉酒店或辅特戴斯酒店(无锡硕放机场周泾巷地铁站店)或丽呈曙光薇酒店(无锡扬名地铁站店)★温馨提示：以上酒店随机安排，默认安排双标间，如需安排大床房请下单时备注，我处尽量协调不保证，具体安排以当天酒店前台安排为准，敬请知晓。交通：汽车景点：惠山古镇景区-拈花湾禅意小镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无锡 |
| **D4** |
| **行程详情** | **5A园林·留园+木渎古镇摇橹船『听评弹&体验画扇』+漫步七里山塘**蘇州【5A园林·留园+木渎古镇摇橹船『听评弹&体验画扇』+漫步七里山塘】自行前往酒店餐厅，享用自助早餐，开启美好一天！温馨提示：不占床无早，不食用不退费，敬请知晓。酒店接您乘车前往苏州。————“一座姑苏城，半部江南诗”【温馨提示】：如遇节假日旺季等，为了避开堵车高峰我们将会错峰出行，出发时间会有所提前，敬请谅解！游览以园内建筑布置精巧、奇石众多而知名-【留园】，与苏州拙政园、北京颐和园、承德避暑山庄并称中国四大名园。晚清著名学者俞樾作《留园游记》称其为吴下名园之冠。留园内建筑的数量在苏州诸园中居冠，厅堂、走廊、粉墙、洞门等建筑与假山、水池、花木等组合成数十个大小不等的园林美景。蘇州·留园·“一步一景，一步异景！”【导游·精讲预告】：国家宝藏·中式园林背后的故事与美学欣赏① 了解留园的历史发展，从晚清到近代史，苏州与上海密不可分的名人故事② 重点参观：留园3大宝藏景观——✔金丝楠木厅：开明敞亮，厅堂里的仆人如何察言观色？有什么巧妙的布局？✔天然大理石屏风：直径一米，厚度15毫米，为什么珍贵？古人的屏风还有什么妙用？✔镇园之石——冠云峰：太湖石瘦、透、漏、皱的特点，何解？为什么他身上透露的是江南人文的铮铮骨气？③ 留园美学欣赏：走进留园，分别经过“开门见山”“曲径通幽”“豁然开朗”，你体会到了“出城郭而获山林之趣”的园林之乐和天人合一的文化追求了吗？一起来探秘“借景”“漏景”的造园美学吧，拍出朋友圈大片~午餐苏州特色餐（餐标：成人50元/人，儿童半餐25元/人）菜单参考：港式香酥大虾、老苏州松鼠鱼、沙拉酱香排条、红油太湖飞鸭、宫保鲜香鸡丁、苗家酸汤肥牛、绍兴干菜扣肉、香锅有机花菜、油焖沃地三鲜、田园绿叶时蔬、玉米仔排靓汤、米饭\*以上菜单为参考菜单，菜品以实际上菜为准。均为10人一桌，人数减少可能调整份数。如无事先沟通取消用餐的客人，不退餐费。敬请谅解！前往游览江南园林水乡古镇、乾隆下江南民间行宫【木渎古镇】名列太湖风景区十三个景区之首。明清时有私家园林30多处，现已修复严家花园、虹饮山房、灵岩山馆、古松园、榜眼府第、盘隐草堂等。其深厚的文化蕴积，幽雅的园林环境，脍炙人口的历史传说，为现代都市人提供了一个放松身心、陶冶情操的旅游休闲的好去处。蘇州·——探寻乾隆六下江南的水乡【木渎古镇】这里素来有“先有木渎镇，后有姑苏城”之说位于苏州郊外，是一座历史悠久的古镇，雅称香溪，已有2500多年历史。以“红枫、清泉、怪石”三绝闻名江南。特别安排①：乘摇橹船，慢悠悠游古镇木渎水多、桥多、船多、巷多，是典型的江南水乡，呈现了诗中“君到姑苏见，人家尽枕河”的姑苏风貌🌸。特别安排② ：严家花园山塘书院，听评弹🪕老师演唱《夜以寄北》（含小点心）苏州评弹是江南地区传统的曲艺。来木渎不仅能品味评弹，更能亲自学习吴侬软语的唱腔，让人耳目一新。特别安排③ ：虹饮山房参与画伞、画扇、写毛笔字活动（三选一）来木渎古镇体验画伞、画扇、写毛笔字（三选一），感受古色古香的江南文化。提供材料：油纸伞、颜料、毛笔、练习用宣纸、毛砧、黑色墨水、砚台、折扇等。晚上前往漫步游览中国历史文化名街——【七里山塘】，一条有将近1200年历史的步行街。曾是明清时期中国商贸、文化最为发达的街区之一，“神州第一古街”。自古山塘街有“姑苏第一名街”之称。景区摇橹船可根据自身情况安排，费用自理，参考价格：景区挂牌价★ 温馨提示：七里山塘为自由闲逛，若需参观此街上小景点，门票需自理，敬请知晓。行程结束后前往酒店办理入住。宜尚酒店(无锡三阳广场火车站店)或金科圣嘉酒店(无锡梁溪万达广场店)或无锡逸园酒店或无锡协信维嘉酒店或辅特戴斯酒店(无锡硕放机场周泾巷地铁站店)或丽呈曙光薇酒店(无锡扬名地铁站店)★温馨提示：以上酒店随机安排，默认安排双标间，如需安排大床房请下单时备注，我处尽量协调不保证，具体安排以当天酒店前台安排为准，敬请知晓。交通：汽车景点：5A园林·留园+木渎古镇摇橹船『听评弹&体验画扇』+漫步七里山塘 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 苏州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **【灵隐飞来峰&打卡“上帝遗落在人间的眼泪”·西湖】+赠【大型宋词文化主题沉浸式夜游演出《如梦上塘》VIP船游】**车赴杭州【灵隐飞来峰&打卡“上帝遗落在人间的眼泪”·西湖】+赠【大型宋词文化主题沉浸式夜游演出《如梦上塘》VIP船游】自行前往酒店餐厅，享用自助早餐，开启美好一天！温馨提示：不占床无早，不食用不退费，敬请知晓。酒店退房后，乘车回到“人间天堂”——杭州。游览【灵隐飞来峰】（不含灵隐寺即花香卷30元/人）：杭州最具代表的风景名胜之一，我国南方古代古窟艺术重要地区之一；【飞来峰】位于灵隐寺前，又名灵鹫峰，山高一百六十八米，山体由石灰岩构成。其面朝灵隐寺的山坡上，遍布五代以来的佛教石窟造像，多达三百四十余尊。飞来峰多岩溶洞壑，洞洞有来历。极富传奇色彩。明人袁道曾盛道：“湖上诸峰，当以飞来为第一。你只管努力，剩下交给佛祖🏯车赴杭州【灵隐飞来峰&打卡“上帝遗落在人间的眼泪”·西湖】+赠【大型宋词文化主题沉浸式夜游演出《如梦上塘》VIP船游】自行前往酒店餐厅，享用自助早餐，开启美好一天！温馨提示：不占床无早，不食用不退费，敬请知晓。酒店退房后，乘车回到“人间天堂”——杭州。游览【灵隐飞来峰】（不含灵隐寺即花香卷30元/人）：杭州最具代表的风景名胜之一，我国南方古代古窟艺术重要地区之一；【飞来峰】位于灵隐寺前，又名灵鹫峰，山高一百六十八米，山体由石灰岩构成。其面朝灵隐寺的山坡上，遍布五代以来的佛教石窟造像，多达三百四十余尊。飞来峰多岩溶洞壑，洞洞有来历。极富传奇色彩。明人袁道曾盛道：“湖上诸峰，当以飞来为第一。你只管努力，剩下交给佛祖🏯“溪山处处皆可庐，最爱灵隐飞来孤。”自宋诗人苏轼的《游灵隐寺得来诗复用前韵》，让飞来峰又多了几分韵味。【灵隐感悟】——● 苏轼写“溪山处处皆可庐，最爱灵隐飞来孤。”，能让他醉心的美景，是什么样的？● 这些宋元时刻造像工艺，有什么集中特征？挖掘江南石刻造诣和佛教流变● 回顾苏轼的心境，你觉得东坡先生在当时的人生经历下，会有什么感悟？● 飞来峰和杭州，在东坡先生的“人生逆旅”中，是怎样的存在？● 来听听别样的飞来峰石刻故事吧~【温馨提示】：灵隐寺 属于【飞来峰景区】中，因涉及个人宗教信仰自由，需要在灵隐寺烧香的游客，需自行购买寺庙香花劵，敬请谅解！午餐杭州特色餐【特别赠送：龙井茶一杯+茶酥一碟】（餐标：成人50元/人，儿童半餐25元/人）参考菜单：西湖醋鱼、稻香东坡肉、茶香大虾、糖醋里脊、肉饼蒸香干、叫花童子鸡、水煮牛柳、干锅有机菜、怡香茄子煲、茶香炒鸡蛋、绿色炒时蔬、三鲜菌菇煲、水果一品、主食：米饭\*以上菜单为参考菜单，菜品以实际上菜为准。均为10人一桌，人数减少可能调整份数。如无事先沟通取消用餐的客人，不退餐费。敬请谅解！前往游览【漫步西湖】西湖，是一首诗，一幅天然图画，一个美丽动人的故事，不论是多年居住在这里的人还是匆匆而过的旅人，总有些地方可以慢一点，再慢一点；这样一个悠闲的城市，一个悠闲的地方，您可以漫步在苏堤、漫步在断桥、漫步在《富春山居图》的所有拍摄地。“柳如烟，桥如画，青墙岱瓦，水墨江南，西湖大概就是一幅墨染的江南画卷”【西湖漫赏路线推荐】：★北面（断桥区域）：途径：岳庙（游船码头之1）—西泠印社（金石纂刻）—浙江省博·孤山馆—北山路—断桥&锦带桥—孤山（平湖秋月）—三潭印月→→（顺时针环湖）—钱王祠—西湖文化广场·音乐喷泉（靠近湖滨银泰in77）；★南面（苏堤区域）：南山路—（附近有静慈禅寺）—太子湾公园—苏堤（南入口）—雷峰塔（游船码头之2）—东坡纪念馆—花港观鱼（摇橹船码头之3）；★西南（杨公堤区域）：茅家埠—乌龟潭—郭庄—黄宾虹故居—岳庙—曲院风荷（途径苏堤北入口）—接北山路；【温馨提示】：●因西湖四季景色不一，您可根据季节、天气及当天客流量等因素做出适当线路规划（春天赏花、夏季赏荷、秋季行摄、冬季断桥残雪等）●涉及黄金周，节假日，周末西湖风景区偶有交通管制，可能需换乘景区公交车5-10元/次不等，以现场付费为准，费用自理，敬请谅解。自行晚餐后，————特别赠送体验：大型宋词文化主题沉浸式夜游演出 《如梦上塘》VIP船取五代至南宋九位词人的故事，演出时长约60分钟，八大篇章，十大场景，由国内知名艺术团队倾情打造和演绎。演出采用全新“行进+沉浸”式观演模式，并将戏剧、电影、水幕、光影、装置等艺术巧妙地融于一体，带来真人实景与水幕光影相结合的视觉盛宴，让观者感受“人在船中坐，船在画中游”的别样体验。第一章：《虞美人》—纯挚之词（ 李煜）醉霓裳忆雕栏，自是南唐后主，承唐诗启宋词，终成千古词帝 第二章：《雨霖铃》—耽溺之词（柳永）才子词人柳永，流连烟花陌巷，首改小令旧曲，开创市井新声第三章：《蝶恋花》—更拓之词（晏殊&欧阳修）浣溪沙蝶恋花，晏欧提笔清雅，本有师生之谊，却是渐行渐远第四章：《念奴娇》—豪放之词（苏轼&王弗）人生悲欢离合，官场几度沉浮，词至东坡居士，豪放自此肇基第五章：《如梦令》—婉约之词（李清照）月下落花烂漫，少时明媚清朗，好景自难易安，千古才女离愁第六章：《满江红》—壮怀之词（岳飞）风骤雨急剑啸，河畔厉兵秣马，勇挑抗金大志，浩叹千古忠义第七章：《卜算子》—跌宕之词（陆游）一身孑然似梅，一世荒寒如雪，家国赤子之心，谁堪越州放翁第八章：《破阵子》—鲜明之词（辛弃疾）抛书卷拾长剑，奔赴金戈铁马，心颓唐身旧伤，铸成烈火锋鸣行程结束后前往酒店办理入住。【升级1晚5钻酒店】：艺龙酒店(杭州武林广场建国北路店)或杭州运河海歆酒店或杭州金马饭店或杭州马可波罗花园酒店或杭州开元名都大酒店或杭州紫金港Pagoda君亭设计酒店★温馨提示：以上酒店随机安排，默认安排双标间，如需安排大床房请下单时备注，我处尽量协调不保证，具体安排以当天酒店前台安排为准，敬请知晓。交通：汽车景点：【灵隐飞来峰&打卡“上帝遗落在人间的眼泪”·西湖】+赠【大型宋词文化主题沉浸式夜游演出《如梦上塘》VIP船游】 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D6** |
| **行程详情** | **【参观百年高校：同济大学】&【南京路&外滩】--上海返程**上海【参观百年高校：同济大学】&【南京路&外滩】--上海散团自行前往酒店餐厅，享用自助早餐，开启美好一天！温馨提示：不占床无早，不食用不退费，敬请知晓。酒店接您乘车前往魔都上海。【温馨提示】：如遇节假日旺季等，为了避开堵车高峰我们将会错峰出行，出发时间会有所提前，敬请谅解！前往参观百年高校【同济大学】【特别安排】：专业老师带队参观百年名校——同济大学本部杨浦区四平路校区。漫步在同济大学清净的小路上，看着来来往来热情洋溢的学生，感受同济浓郁的学习氛围。游览“万国建筑博览”的【外滩】、位于上海市中心黄浦区的黄浦江畔，它曾经是上海十里洋场的风景。“中华第一商业街”的【南京路步行街】：南京东路是上海十大商业中心之一,位于上海市中心,东起外滩即中山东一路,西至西藏中路,全长1599米。行程结束后，南京路步行街或外滩散团，上海乘坐火车返程。建议【虹桥高铁站】选15:00之后 出发的车次建议【虹桥机场】选15:30之后 起飞的航班建议【浦东机场】选16:00之后 起飞的航班温馨提示：散团地点距离各站点车程约1.5小时，如遇节假日烦请预留充足时间。交通：汽车-火车景点：【参观百年高校：同济大学】&【南京路&外滩】 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D7** |
| **行程详情** | **回到温暖的家**回到温暖的家，结束愉快的旅程交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通 根据人数安排车型，保证1人1正座用餐 酒店含早，全程含3正餐，餐标50/成人/正，儿童半餐门票 行程中所列景区首道大门票（赠送项目不去不退）成人包含：【惠山泥人、拈花湾、留园、木渎含体验项目、飞来峰（不含灵隐寺）、同济大学参观费】另 赠《如梦上塘》VIP船儿童包含：【惠山泥人、木渎体验项目、同济大学参观费】另 赠《如梦上塘》VIP船（其余门票因各景区/场馆儿童标准不一样，需自行到景区/场馆购买或由服务人员代为购买）住宿 行程中备注参考酒店★温馨提示：以上酒店按2人1间核算，随机安排，默认安排双标间，如需安排大床房请下单时备注，我处尽量协调不保证，具体安排以当天酒店前台安排为准，敬请知晓。导服 当地中文地接导游 |
| **费用不包含** | （1）、航空保险、客人自愿选择参加的额外消费和私人消费、自由活动期间的餐费、车费等。（2）旅游者意外伤害险，建议客人出团前自行投保。（3）小交通：各地到机场往返接送服务。（4）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。（5）酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。（6）行程中所列景区小交通，景区的小交通是为了方便游客能够更加省时省力的游览，不属于自费项目！ |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | （1）此线路不安排拼房，如您是单人出游，请务必出游前预付房差；（2）行程中的时间为参考时间，具体时间将根据实际情况和导游安排的为准；（3）当天取消的客人会产生当天的房损，车损，餐损，票损等，敬请知晓；（4）若由于特殊原因（闭馆/大型活动包场等），景区不开放，则改安排参观其他景点，敬请知晓。 |
| **保险信息** | 旅行社意外险/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              |