**（订制单团）甘青环线9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNDJ1718781513np | **出发地** | 青海省 | **目的地** | 甘肃省 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 经典线路设计：甘青环线精华景点一网打尽※2018 中国品牌旅游景区 TOP20、“中国最美的七大丹霞”之一【张掖七彩丹霞】※藏族风情体验（含射箭＋民族服饰旅拍）--【祁连大草原】※敦煌八景之一，被誉为“塞外风光之一绝”【鸣沙山月牙泉】※全国第一批重点文物保护单位，世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地【莫高窟】※蒙古语为“ 金色的世界” ， 瀚海戈壁中新升起的一颗璀璨明珠（ 翡翠湖）※中国最大内陆湖，被誉为“上帝的最后一滴眼泪”【青海湖】※中国藏传佛教格鲁派（黄教）六大寺院之一，入围“神奇西北 100 景”【塔尔寺】※传说中的天空之镜，一生不可错过的美景【茶卡盐湖天空壹号】 | | | | |
| **产品介绍** | 行 程 预 览行程餐住宿无锡—西宁自理西宁门源油菜花观景台，卓尔山早中祁连祁连-张掖七彩丹霞早中晚张掖0727张掖-敦煌沙漠露营BBQ早中敦煌0728莫高窟，鸣沙山月牙泉早晚敦煌0729敦煌-大柴旦翡翠湖-U型公路-水上雅丹早中大柴旦0730大柴旦-茶卡盐湖早中青海湖0731青海湖-卡如兰骑马射箭-塔尔寺-西宁早西宁0801西宁/兰州-无锡 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天无锡---西宁用餐：无宿：西宁温馨提示：来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！ 西北地区，住宿，餐饮条件有限，请包涵！第二天兰州---门源---祁连---卓尔山用餐：早中宿：祁连兰州／西宁--（约 450 公里，行车约 6.5 小时）祁连大草原一（约 140 公里，行车约 2 小时）早餐后，乘车前往祁连，途中经过门源县，位于青海海北藏族自治州，这里有着青海超大的油菜花基地，是西北地区的主要油料产区。每年的 7 月是油菜花开的季节，整个门源变成一片金色的海洋。后抵达祁连，祁连系匈奴语，匈奴呼天为“祁连”，祁连山即“天山”之意。因地处祁连山中段腹地而得名，北邻古丝绸之路的首要通道甘肃河西走廊，故有青海”北大门”之称。后前往张掖入住酒店。 第三天祁连----张掖用餐：早中晚宿：张掖张掖－（约 40 公里，行车约 1 小时）七彩丹霞－（约 490 公里，行车约 5. 5 小时）早餐后，前往张掖游览七彩丹霞，途中游览大地之子，无界。晚上在沙漠中体验西北人的热情，开启狂欢之夜……. 后入住酒店。【七彩丹霞】（含门票＋区间车，游览约 120 分钟）如渥丹，灿若明霞的张掖丹霞像火焰般炙热，又有一股橙色的热情和明亮，它独特的地貌，纵横交错，错落高低，起伏舒展，迷宫一样的峡谷，褶皱层峦的岩层和绚丽彩色融为一体的山峦，目不暇接。第四天张掖----敦煌用餐：早中宿：敦煌 【沙漠篝火晚会】，欣赏大漠落日，和一群伙伴点燃篝火，架起火锅，大家一起唱着欢快的歌曲，围着篝火跳着，静下时候，一起聊聊天，气氛在夜晚的星空下，洋溢着从枯燥日子里解脱的幸福感真耐人寻味，免费滑沙，看日落，拍完日落以后，开始自助火锅！歌舞宴！烧烤，羊肉烤肠蔬菜等！啤酒饮料。管饱管醉。篝火晚会，沙漠慢摇，沙漠蹦迪，与热爱西北的朋友们大声呐喊！体验与沙漠近距离接触的刺澂和畅快！当日特色餐：沙漠火锅、烧烤第五天敦煌用餐：早中宿：敦煌敦煌－－鸣沙山·月牙泉（约 7 公里，行车约 20 分钟）-－莫高窟（约 10 公里，行车约 30 分钟） 早餐后，参观莫高窟，后乘车前往鸣沙山、月牙泉，晚上入住酒店。【敦煌莫高窟】（B 类票，参观 4 个洞窟，如果预约上 A 类门票 ，需现补差价 148 元/人）(参观 120 分钟)， 参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。【鸣沙山、月牙泉】（参观 120 分钟）沙山因沙动成响而得名，山为流沙积成，在不同光照下沙分红、黄、绿、白、黑五色，神奇异常；月牙泉处于鸣沙山环抱之中，因其形酷似一弯新月而得名，有“沙漠第一泉”之称。鸣沙山和月牙泉宛如大漠戈壁中的一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。确有“鸣沙山怡性， 月牙泉洗心”之感。【温馨提示】：一.此日行程距离远，车程长，因沿途城镇间距离远，用餐时间会相应推迟，建议可备些零食，以防不时之需。二.因莫高窟新政策规定前期只发放 A 类正常参观票，在 A 类票库存（6000 张）售完后才会发放 B 类票！ 本行程包含莫高窟 B 票，若 B 类应急票未发售，我社只能为游客预约 A 类正常参观票，游客需现补 138 元/ 人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A 类正常票(2 场数字电影+参观 8 个洞窟)；B 类应急票(参观 4 个洞窟)1、如莫高窟有特殊接待成无票状态或景区关闭，无法安排游览，将安排教煌莫高窟姊妹窟一西千佛洞；2、为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；3、高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85 号》文件。4、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。5、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！ 当日特色餐：敦煌大漠烤全羊安排标准1-8 人 安排团餐+烤羊腿9-15 人 安排团餐+半只烤全羊16-25 人 安排团餐+一只 14 斤烤全羊25 人以上 安排团餐+一只 18 斤烤全 敦煌－－鸣沙山·月牙泉（约 7 公里，行车约 20 分钟）-－莫高窟（约 10 公里，行车约 30 分钟） 早餐后，参观莫高窟，后乘车前往鸣沙山、月牙泉，晚上入住酒店。【敦煌莫高窟】（B 类票，参观 4 个洞窟，如果预约上 A 类门票 ，需现补差价 148 元/人）(参观 120 分钟)， 参观我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大的敦煌莫高窟以它创建年代之久、建筑规模之大、壁画数量之多、塑像造型之美、保存之完整，以及艺术之博大精深而闻名天下、享誉国内外。【鸣沙山、月牙泉】（参观 120 分钟）沙山因沙动成响而得名，山为流沙积成，在不同光照下沙分红、黄、绿、白、黑五色，神奇异常；月牙泉处于鸣沙山环抱之中，因其形酷似一弯新月而得名，有“沙漠第一泉”之称。鸣沙山和月牙泉宛如大漠戈壁中的一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。确有“鸣沙山怡性， 月牙泉洗心”之感。【温馨提示】：一.此日行程距离远，车程长，因沿途城镇间距离远，用餐时间会相应推迟，建议可备些零食，以防不时之需。二.因莫高窟新政策规定前期只发放 A 类正常参观票，在 A 类票库存（6000 张）售完后才会发放 B 类票！ 本行程包含莫高窟 B 票，若 B 类应急票未发售，我社只能为游客预约 A 类正常参观票，游客需现补 138 元/ 人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A 类正常票(2 场数字电影+参观 8 个洞窟)；B 类应急票(参观 4 个洞窟)1、如莫高窟有特殊接待成无票状态或景区关闭，无法安排游览，将安排教煌莫高窟姊妹窟一西千佛洞；2、为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；3、高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85 号》文件。4、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。5、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！ 当日特色餐：敦煌大漠烤全羊安排标准1-8 人 安排团餐+烤羊腿9-15 人 安排团餐+半只烤全羊16-25 人 安排团餐+一只 14 斤烤全羊25 人以上 安排团餐+一只 18 斤烤全第六天敦煌---翡翠湖---水上雅丹用餐：早晚宿：大柴旦早餐后，车赴德令哈，接下来是大穿越，我们将翻越当金山，欣赏【柴达木盆地】的茫茫荒漠戈壁景色，无边的荒漠让人感慨不已，沿途参观（南八仙雅丹）.途中游玩西北戈壁中的奇迹——（翡翠湖）（参观时间约 1 小时），目前该景区不收费后期如果收费客人自理门口和区间车翡翠湖属硫酸镁亚型盐湖，出产品质好的钾、镁、锂等多种元素。盐床由淡青、翠绿以及深蓝的湖水辉映交替、晶莹剔透，犹如天上落入人间的一块美玉， 抵达后入住酒店。【温馨提示】 1、今天的车程比较长，请提前备好自己喜爱的零食及水杯 第七天大柴旦---茶卡----青海湖用餐：早中宿：青海湖大柴旦---茶卡早餐后乘车前往游览【茶卡盐湖】 (含门票，电瓶车 40/人自理，游览时间约 180 分钟 ），茶卡盐湖是一座 3000 多年的盐场， 湖水含盐量很大，会自然结晶成为一片白色的湖面，将天空、云朵和对岸的山都倒映在湖里非常漂亮。在这里低头看到了天堂，仿佛触碰到另一个世界的自己，堪比玻利维亚天空之镜。前往青海湖入住酒店当日特色餐：青海八大碗【温馨提示】1.一定要带上偏光墨镜，天气晴朗的时候，阳光照在盐湖上，反射很强，会对眼睛造成一定伤害。2.盐湖最美的就是海天一色的倒影照了，最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳。3.注意盐湖里很多小溶洞，千万别踩，注意安全哦4.晚上入住青海湖沿线酒店，由于青海湖和茶卡条件所限，酒店条件不可与城市酒店相比较，酒店综合条件较差，请理解！第八天青海湖---塔尔寺---西宁用餐：早中宿：西宁【青海湖二郎剑景区】（游览 120 分钟），青海湖又名“库库淖尔”，即蒙语“青色的海”之意。它位于青海省东北部的青海湖盆地内，既是中国最的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。它浩瀚缥缈，波澜壮阔，是大自然赐与青海高原的一面巨大的宝镜，被中国国家地理杂志评为中国最美五大湖之一。卡如兰骑马射箭抵达西宁后参观游览【塔尔寺】（游览 120 分钟，不含讲解及电瓶车）进行游览，塔尔寺藏语称“贡本贤巴林”，意为十万尊狮子吼佛像的弥勒寺。因先有塔，尔后有寺而得名，距今有 600 多年的历史，寺藏文物琳琅满目，典籍浩如烟海。壁画、堆绣、酥油花堪称塔尔寺艺术三绝，其瑰丽壮观的建筑艺术闻名遐尔，是民族文化艺术宝库中的奇葩。当日特色餐：青海土火锅 第九天兰州/西宁----各地用餐：早住宿：无早餐后根据航班时间送飞机，结束此次西北之旅…【温馨提示】1. 请带好自己的行李，随身物品，身份证件等贵重物品。2. 我社赠送拼车送机，请根据通知时间提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间 12：00 前，避免 不必要的损失，外出前可将行李寄存前台），登机手续请根据机场指引自行办理。 服 务标 准导 游：导游全程优秀导游服务，8 人以上安排中文导游全程为您服务；8 人以下（含 8 人）不提供导游服务，由司机负责全行程衔接及接待。 行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解， 问题处理，导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自己意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其他旅游者造成不满，我社不做任何特殊安排。交 通：空调旅游车住 宿：全程入住四星酒店酒店，安排两晚轻享五星酒店.不提供三人间或加床（成人不允许不占床） 门 票：含行程所列景点首道大门票【祁连专属营地、七彩丹霞＋区间车、鸣沙山·月牙泉、莫高窟、茶卡盐湖、察尔汗盐湖、青海湖·二郎剑、塔尔寺】，不含其他娱乐性等自费项目。用 餐：含 7 早 7 正（含特色餐），正餐餐标 30 元／人，如人数不足 10 人将根据实际人数酌情安排用餐。保 险：旅行社责任险‘旅游人身意外保险。儿 童：2-11 周岁儿童报价含车费、导服和半价餐费，不含景点门票、不含床位费（早餐费用现付）， 如超高产生门票及其他费用由家长现付：小孩请携带户口簿原件或身份证原件。购物： 纯玩 0 购物 0 暗店（景区及服务区内自设商店非旅社安排）补充：1、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我社不予承担；2：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；3：当地参加的自费以及以上&quot;费用包含&quot;中不包含的其它项目，费用均自理。费用不含1、自费景点门票、娱乐活动、人身意外伤害保险、自由活动期间的餐、车、导游服务、单房差；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理：4、旅游人身意外保险及航空保险：5、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：6.“旅游费用包含”内容以外的所有费用。参 考酒 店兰州：河湾丽景酒店 忠华万山宾馆 格林豪泰酒店 贝舒酒店 奥莱酒店 绿地康养等同级张掖：铭嘉酒店.钻石大酒店.祥云宾馆.石头城大酒店等同级敦煌：安和大酒店 富景文华 锦都大酒店 祁连大酒店 方舟大酒店等同级格尔木：华明阳光酒店 上品酒店 玉都酒店 文海酒店 中柴酒店 西源假日酒店 等同级青海湖/共和：左岸酒店 扎西酒店 情缘酒店 金水酒店 豪庭酒店 甲乙赛钦酒店 吉美酒店等同级西宁： 金安酒店 景翔酒店 云辉酒店 小圆门 交通花苑 凯莎酒店 宜合酒店 喆啡酒店 希岸酒店等同级行 程 可能 涉 及自 费 一览 项目价格说明鸣沙山电瓶车20/人可自由选择鸣沙山骑骆驼100-120/人可自由选择茶卡天空壹号电瓶车40 元/人往返必须产生察尔汗盐湖电瓶车60 元/人必须产生青海湖电瓶车20/人可自由选择青海湖游船140-180/人可自由选择塔尔寺电瓶车35/人必须产生塔尔寺讲解费20/人起可自由选择《敦煌盛典》238/人起可自由选择《丝路花雨》238/人起可自由选择注 意事 项1.旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满 2 周岁或年满 70 周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途 及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。进甘青宁前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、葡萄糖、肌酐等抗高反药品，氧气自备。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在 60 岁以上者， 为了您的身体健康建议最好有年轻的家人陪同，请旅友根据自身的身体状况活动，不要勉强，带足御寒衣物，水壶、墨镜太阳帽、纱巾、和特级防晒油品以做外 出护肤之用，对可能出现的水土不服症状，可携带一些有关常备清热、解渴、滋润的药物或冲剂（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水、创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等）。建议最好不要抽烟饮酒，以免加重高原不适感。2.此产品为全国散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因非我社原因造成的旅游者无法出游的，我社需收取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款不退；因非我社原因造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿， 增加的费用由旅游者自行承担。3.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， 行程中标明的自由活动均属自由 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。4.因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情 况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。5.因不可抗力因素(如航班取消，延误，自然灾害等)所产生的损失及费用(餐饮，住宿，门票，交通费等)由客人自理。6.行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费， 并不予承担旅游者由此产生的额外费用。7.保持乐观情绪，轻松面对高原反应，是缓解高反的最佳良药。尤其是沿海低海拔地区的人们，进入高原每个人都会有不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心、失眠等，一般来说过 1-2 天后，以上不适症状都会逐步减轻或消失。西北地区因经济落后，发展速度慢，交通不发达，有些路段还在修路，尤其兰州市在修地铁，全市路段拥堵严重，希望游客积极配合导游工作按导游规定的集合时间准点抵达，避免漏乘或耽误后续行程。8.除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。9.游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单。如回程后投诉与意见单所写不符，恕不受理； 郑重声明：请不要对旅游行程，行程附件，补充协议做任何更改；如果因为自行变更引起的投诉， 我旅行社概不承担任何法律责任。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服 务标 准 导 游：导游全程优秀导游服务，8 人以上安排中文导游全程为您服务；8 人以下（含 8 人）不提供导游服务，由司机负责全行程衔接及接待。 行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解， 问题处理，导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自己意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其他旅游者造成不满，我社不做任何特殊安排。交 通：空调旅游车住 宿：全程入住四星酒店酒店，安排两晚轻享五星酒店.不提供三人间或加床（成人不允许不占床） 门 票：含行程所列景点首道大门票【祁连专属营地、七彩丹霞＋区间车、鸣沙山•月牙泉、莫高窟、茶卡盐湖、察尔汗盐湖、青海湖•二郎剑、塔尔寺】，不含其他娱乐性等自费项目。用 餐：含 7 早 7 正（含特色餐），正餐餐标 30 元／人，如人数不足 10 人将根据实际人数酌情安排用餐。保 险：旅行社责任险‘旅游人身意外保险。儿 童：2-11 周岁儿童报价含车费、导服和半价餐费，不含景点门票、不含床位费（早餐费用现付）， 如超高产生门票及其他费用由家长现付：小孩请携带户口簿原件或身份证原件。购物： 纯玩 0 购物 0 暗店（景区及服务区内自设商店非旅社安排）补充：1、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我社不予承担；2：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；3：当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目，费用均自理。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含 1、自费景点门票、娱乐活动、人身意外伤害保险、自由活动期间的餐、车、导游服务、单房差；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理：4、旅游人身意外保险及航空保险：5、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：6.“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 旅行社责任险‘旅游人身意外保险 |
| **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 |