**【华东】2024大手牵小手+迪士尼双卧往返8日游行程单**

2024大手牵小手+迪士尼双卧往返8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HD1718851369Kg | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 上海市-南京市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 兰州-南京T118次（10:38-次09:48）上海-兰州T116次（15:38-次16:09） |
| **产品亮点** | 亲子游学：特别安排浙江大学参观，漫步校园，感受浙大百年历史，给小孩树立未来梦想乐园畅游：两大乐园，龙之梦动物世界+常州中华恐龙园，遛娃好去处，让这个暑期乐翻天新的古镇：精挑江南最新古镇，濮院时尚古镇，让时尚与文化旅游插出不一样的火花 |
| **产品介绍** | 亲子游学：特别安排浙江大学参观，漫步校园，感受浙大百年历史，给小孩树立未来梦想乐园畅游：两大乐园，龙之梦动物世界+常州中华恐龙园，遛娃好去处，让这个暑期乐翻天新的古镇：精挑江南最新古镇，濮院时尚古镇，让时尚与文化旅游插出不一样的火花 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天：兰州-南京                            早餐×、中餐×、晚餐×时间行程细述12：00根据车次时间乘车前往南京。（以具体出票时间为准。）第二天：南京—常州                            早餐×、中餐×、晚餐×时间行程细述12：30抵达南京后，乘车游览【夫子庙休闲商业区】，夫子庙建筑群两侧坐落着两个商品市场，街上商铺云集，商品种类繁多，形成了服装商场、古玩字画、花鸟虫鱼为特色的集贸市场群，显示出文化的商业性价值，加之各国快餐店（麦当劳、肯德基）等各大品牌专卖店云集，具有浓郁的旅游、休闲、购物为一体的商业氛围。15：00游览【总统府】，南京总统府既有中国古代传统的江南园林，也有近代西风东渐时期的建筑遗存，至今已有600多年的历史。其历史可追溯到明初的归德侯府和汉王府，清代被辟为江宁织造署、两江总督署等，南巡均以此为行宫。太平天国定都天京（今南京）后，在此基础上扩建。1912年1月1日，在此宣誓就职临时大总统，辟为大总统府，后来又为南京总统府。温馨提示：总统府景区已实行实名制预约购票，旅游旺季较为火爆，如遇无法预约购票或者周一闭馆，我们将更改参观【雨花台景区】，敬请谅解。17：00集合前往酒店18：00入住酒店：南京/镇江/常州准四酒店（携程3钻）第三天：常州—湖州                             早餐√、中餐√、晚餐×时间行程细述07：30酒店享用早餐09：00游览【中华恐龙园】在恐龙博物馆近距离观察恐龙化石，感受各种恐龙的魅力，了解恐龙的历史、特征、分类以及名字的由来。神奇动物在哪里：跟随指引走进“森林奇境”，寻找滑翔飞行的蜜袋鼯、古灵精怪的狐獴、老爷树蛙、折衷鹦鹉等，认识这些动物，感受生命的伟大魅力。挑战各种惊险刺激的游乐设施，如翼飞冲天、水火动力、飞越恐龙山、疯狂赛车等，在惊险游玩中释放学习的压力。12：00午餐：餐标40元/人14：00集合前往湖州长兴16：30游览【太湖古镇】龙之梦太湖古镇是太湖龙之梦乐园文化演艺片区的核心业态，也是太湖演艺小镇的主体。该项目总建筑面积约66万平方米，其中包含10个大剧院、 10个小剧院、约20000个演艺席位；集非遗展示、购物、街艺表演等功能于一体、总长度达9000米的老街。17：30景区内自由用餐，品当地特色小吃19：00【推荐自费项目：龙之梦大马戏280元/人】龙之梦国际马戏城建设用地47亩，建筑面积3.7万平方米，拥有世界目前很大的实景式马戏专业舞台，能容纳10000名观众同时观看演出。场馆通过多维度立体式灯光、音响、视频、水景、特技和机械装置等舞台设施设备，无死角、全方位的观演体验，带领观众进入一场沉浸式的的绮幻之旅……演出剧目《魔境之旅》讲述了魔法师驾着飞龙在一片荒芜已久的土地上缔造梦想和谱写传奇生命的奇幻故事。魔法师撒下了生命种子，万物苏醒、绮幻空间逐渐被唤醒，在爱神的光芒中，这片森林成为了全新的快乐家园，但邪恶女王的出现，打破了这片和谐……全剧时长约70分钟，分为《生命之光》《幽谷仙踪》《绮幻秘境》《炫乐魔城》四个篇章。21：00入住酒店：龙之梦客栈第四天：湖州—杭州                             早餐√、中餐√、晚餐×时间行程细述08：00酒店享用早餐09：00游览【龙之梦动物世界】，是一个充满惊喜和发现的目的地，尤其适合家庭和动物爱好者。在这里，游客有机会近距离观察到一系列令人印象深刻的动物，包括有趣的大象、威武的老虎、犯困的狮子和敏捷的豹子。每一种动物都以其独特的魅力吸引着大家的目光。 鹈鹕和长颈鹿的存在为园区增添了一抹异域风情，而活泼的猴子和悠闲的乌龟则提供了不同的观赏体验。11：30午餐：餐标40元12：30乘车前往“人间天堂”—杭州14：30漫步【西湖】+【苏堤】（游览约90分钟）西子湖是座落杭州西城的一颗光彩夺目的明珠，亲身体会苏东坡笔下“浓妆淡抹总相宜”的西湖景色。西湖风景秀逸兼具山水之胜、园林之美，景致秀美使人陶醉不已，是国家首批5A景区，2011年6月24被列入“世界文化遗产”的名录，使得西湖更加美名远播！【温馨提示】：1、涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，费用自理，具体当天以现场安排为准，敬请谅解！2、畅游西湖：乘游船环湖游西湖，深度赏西湖之美，60元/位，费用自理，儿童同成人价格，包含环湖游船以及导游讲解！18：00【推荐自费项目：杭州宋城+千古情演出，320-350元/人】，游览被誉“世界三大名秀之一”—【宋城以及宋城千古情演出】（确切演出时间以景区当日公布为准！），有着“给我一天，还你千年”的曼妙意境，每一位到杭州的游客必看的剧目。以杭州的历史典故、神话传说为基点，融合歌舞、杂技艺术于一体，应用现代高科技手段营造如梦如幻的艺术效果，给人以强烈的视觉震撼。这是一部气势磅礴的民族史诗、一个缠绵迷离的美丽传说、一场盛况空前的皇宫庆典、一段气贯长虹的悲壮故事。20：00入住酒店：杭州准四酒店（携程3钻）第五天：杭州—上海                            早餐√、中餐√、晚餐×时间行程细述07：30酒店享用早餐09：00参观【浙江大学】，欣赏浙大校园景色。走过图书馆、月牙楼、南华园、启真湖、南大门，漫步校园，一步一景，感受浓厚的书卷气。走进浙大校史馆，观览550 余幅照片、120多件校史文物，走进浙江大学跨越三个世纪，沧桑而绚烂的百年发展历程，理解求是创新的校训精神，领略浙大百年历史和文化。认识浙大“保姆”-兰可桢，了解他的一生，感受“求是”精神的真谛。温馨提示：由于大学成人无法进入，届时小孩进去学校参观，大人于周边稍加等待10：00乘车前往嘉兴濮院11：30午餐：餐标40元12：00游览【濮院时尚古镇】，依托并充分利用江南水乡古镇资源、在地历史文化资源、毛衫小镇产业资源，以“中国时尚古镇”为总体定位，打造一个集观光游览、休闲度假、商务会展、时尚文化等旅游业态为一体的度假胜地。14：00集合前往“东方巴黎”—上海。17：00【推荐自费项目：浦江游船+ 金茂大厦，300元/人】，不可错过的上海夜景，感受魅力魔都。乘黄浦江游轮夜游黄浦江，欣赏浦江两岸的迷人夜色，登88层金贸大厦或登东方明珠中球或环球金融中心94层，从空中观赏外滩的夜景，每到夜幕降临，外滩的万国建筑就披上了靓丽的外衣，灯火辉煌，霓虹闪烁，让人不禁让人漾起似水流年般的怀旧之感。21：00入住酒店：上海准四酒店（携程3钻）第六天：上海迪士尼乐园一整天自由活动          早餐√、中餐×、晚餐×时间行程细述07：00酒店享用早餐08：00上海迪士尼乐园专线导游于酒店大堂举旗集合，前往上海迪士尼乐园。1、集合时间以导游提前1晚通知为准，出发时间导游会根据迪士尼开园时间适时调整！2、导游不会进入上海迪士尼乐园，送至上海迪士尼乐园后，凭身份证刷票入园，全天自由活动！09：00畅游【上海迪士尼乐园】，上海迪士尼度假区位于上海浦东新区，是中国大陆第一个迪士尼度假区，你可以在此亲历许多全球迪士尼乐园中的“第一”，包括较大的迪士尼城堡、以海盗为主题的园区、较长的迪士尼花车巡游路线等，身临其境地感受神奇王国。12：00午餐：自由品上海迪士尼乐园内特色美食【宝藏湾】：土图嘉风味；巴波萨烧烤；海怪小吃；水手大排档【米奇大街】：米奇好伙伴美味集市；帕帕里诺冰激凌；奇奇蒂蒂果摊；小米大厨烘焙坊【梦幻世界】：欢宴广场；老藤树食栈；魔法师秘制小食；皮诺丘乡村厨房；仙女教母妙味橱；吟游风味；宴会厅13：00继续游览【上海迪士尼乐园】，上海迪士尼度假区位于上海浦东新区，是中国大陆第一个迪士尼度假区，你可以在此亲历许多全球迪士尼乐园中的“第一”，包括较大的迪士尼城堡、以海盗为主题的园区、较长的迪士尼花车巡游路线等，身临其境地感受神奇王国。17：30晚餐：自由品上海迪士尼乐园内特色美食【探险岛】：部落丰盛堂；旋味【明日世界】：星露台餐厅；水虎鱼大口咬【奇想花园】：花间美味；漫月轩；提摩太小吃19：30点亮心中奇梦【夜光幻影秀】，夜光幻影秀在上海迪士尼乐园的中心位置，通过扣人心弦的投影、喷泉及其它各种科技技术，将“奇幻童话城堡”变为梦幻新世界。星空下，数枝烟花腾空而起，迸射出绚丽的色彩，耳边熟悉的音乐响起，一个个经典迪士尼电影画面映射在高大的城堡上，城堡前则是一排跃动的水幕，像是被施了魔法的精灵，无比美丽。温馨提示：夜光幻影秀（烟花秀）具体时间以迪士尼当天公布为准！如遇恶劣天气停演，我社不承担任何责任，敬请谅解！20：30上海迪士尼乐园专线导游于约定好的停车场统一集合，约为闭园后30分钟，乘车返回酒店。20：00入住酒店：上海准四酒店（携程3钻）第七天：上海散团                             早餐√、中餐×、晚餐×时间行程细述07：00酒店享用早餐08：00集合前往【上海外滩旅游综合服务中心】，自由活动推荐玩法：【南京路】（步行约10分钟）、【外滩】（步行约2分钟）09：00游览【外滩】（免费），外滩是位于上海市中心黄浦江西岸外白渡桥至金陵东路之间的步行观光带，是最具上海城市象征意义的景点之一，万国建筑群、浦江夜景是这里最具魅力的景观。外滩全长1.5公里，由南向北漫步，左手边是宽阔的中山东一路，路边一字排开着数十栋风格迥异的外国建筑；右手边是上海的母亲河——黄浦江，江上巨轮穿梭，江对岸则矗立着东方明珠、金茂大厦、环球金融中心、上海中心大厦等摩天建筑。到了夜晚，浦江两岸霓虹齐放，适合与爱人漫步在外滩，感受着“不夜城”的韵味与浪漫游览。游览【南京路步行街】（免费），南京路步行街西起西藏中路，东至河南中路，步行街的东西两端均有一块暗红色大理石屏，上面是江泽民主席亲笔题写的“南京路步行街”6个大字。走在步行街上别只顾购物，千万别忘了仔细看看市百一店、永安商厦、上海时装公司和第一食品商店这“四大公司”。12：00行程结束，根据车次时间乘车返回兰州。（以具体出票时间为准）第八天：上海-兰州                             早餐×、中餐×、晚餐×时间行程细述07：00抵达兰州，结束行程。返回温馨的家。   费用包含门票行程中所列景点首道门票。住宿行程中所列酒店住宿费用或同级单房差报价是按照2人入住1间房计算，如您产生单房差，我们将尽量安排您与其他客人拼房入住。如团中未有同性游客拼住，还是会产生单房差费用。如您要求享受单房，请选择补交单人房差。用餐5早3正，早餐酒店含自助早餐，不用不退，正餐40餐标。（若不足10人一桌，则相应减少菜量）；行程中所附菜单会根据季节、时令等因素有部分调整，我们按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但用餐条件与您的家乡有一定的差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅！交通跟团期间的用车费用，按照实际参团人数安排交通车辆，座位次序为随机分配，不分先后，保证1人1正座，自由活动期间不包含用车。导游当地中文导游服务，（接驳期间或自由活动期间不含导游服务）。儿童1.2米（不含）以下儿童，含半价正餐，含导游服务费，含车费费。费用不含门票自费项目以及景区内的小景点或交通车等额外费用。住宿酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费需要自理。单房差不包含单房差费用，如单成人出游，要求享受单房，请选择补交单人房差。儿童含车位、1.2米以下含免费早餐、含正餐半价餐、含导游服务；不占床位、不含门票，超高自理用餐行程中包含的餐以外的餐食，需要自理。预定限制出于安全考虑，18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同。此线路行程强度较大，预订出行人需确保身体健康适宜旅游，如出行人中有70周岁(含)以上老人、须至少有1位18周岁—69周岁亲友陪同方可参团，敬请谅解！出于安全考虑，本产品不接受孕妇预订，敬请谅解。如产品确认单中的条款约定与旅游合同主协议（示范文本）不一致的，以产品确认单中的约定为准。请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，应由客人自行承担因此产生的全部损失。产品说明本产品最少成团人数1人，若因我司原因未发团，旅行社将按双方合同约定的违约条款予以赔付。本线路为散客拼团，在承诺服务内容和标准不变的前提下，可能会与其他旅行社的客人合并用车，共同游玩。如您正常报名，则视为接受旅行社拼团后统一安排行程。本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素确实无法执行原行程计划，对于因此而造成的费用变更，我社实行多退少补，敬请配合。出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。团队行程中，非自由活动期间，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并应确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。出行须知出行前1天20：00左右导游会短信联系，请保持手机畅通，及时查看信息，如过时未联系，请速来电咨询。请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所。我们提醒旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请谅解！出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响乘机或乘火车或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期。目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，携程提醒您，谨慎消费。为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。 Tips：以上为自费项目，遵循客人自愿自费的原则选择参加，不强制消费！报价包含导游服务费、车费；自带门票或门票可使用优惠证件享受景区折扣的，需自理车位导服100元/点。  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含 门票 行程中所列景点首道门票。 住宿 行程中所列酒店住宿费用或同级 单房差 报价是按照2人入住1间房计算，如您产生单房差，我们将尽量安排您与其他客人拼房入住。如团中未有同性游客拼住，还是会产生单房差费用。如您要求享受单房，请选择补交单人房差。 用餐 5早3正，早餐酒店含自助早餐，不用不退，正餐40餐标。（若不足10人一桌，则相应减少菜量）；行程中所附菜单会根据季节、时令等因素有部分调整，我们按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但用餐条件与您的家乡有一定的差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅！ 交通 跟团期间的用车费用，按照实际参团人数安排交通车辆，座位次序为随机分配，不分先后，保证1人1正座，自由活动期间不包含用车。 导游 当地中文导游服务，（接驳期间或自由活动期间不含导游服务）。 儿童 1.2米（不含）以下儿童，含半价正餐，含导游服务费，含车费费。 |
| **费用不包含** | 费用不含 门票 自费项目以及景区内的小景点或交通车等额外费用。 住宿 酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费需要自理。 单房差 不包含单房差费用，如单成人出游，要求享受单房，请选择补交单人房差。 儿童 含车位、1.2米以下含免费早餐、含正餐半价餐、含导游服务；不占床位、不含门票，超高自理 用餐 行程中包含的餐以外的餐食，需要自理。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预定限制 出于安全考虑，18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同。 此线路行程强度较大，预订出行人需确保身体健康适宜旅游，如出行人中有70周岁(含)以上老人、须至少有1位18周岁—69周岁亲友陪同方可参团，敬请谅解！ 出于安全考虑，本产品不接受孕妇预订，敬请谅解。 如产品确认单中的条款约定与旅游合同主协议（示范文本）不一致的，以产品确认单中的约定为准。 请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，应由客人自行承担因此产生的全部损失。 |
| **温馨提示** | 出行须知 出行前1天20：00左右导游会短信联系，请保持手机畅通，及时查看信息，如过时未联系，请速来电咨询。 请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。 旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。 在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。 在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所。我们提醒旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请谅解！ 出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响乘机或乘火车或酒店入住。出行前请务必检查自己证件的有效期。 目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，携程提醒您，谨慎消费。 为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。 Tips：以上为自费项目，遵循客人自愿自费的原则选择参加，不强制消费！报价包含导游服务费、车费；自带门票或门票可使用优惠证件享受景区折扣的，需自理车位导服100元/点。产品说明 本产品最少成团人数1人，若因我司原因未发团，旅行社将按双方合同约定的违约条款予以赔付。 本线路为散客拼团，在承诺服务内容和标准不变的前提下，可能会与其他旅行社的客人合并用车，共同游玩。如您正常报名，则视为接受旅行社拼团后统一安排行程。 本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素确实无法执行原行程计划，对于因此而造成的费用变更，我社实行多退少补，敬请配合。 出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。 如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。 赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。 团队行程中，非自由活动期间，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并应确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。 |
| **保险信息** | 人保 |
| **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              |