**华东研学--读行醉美苏沪杭 研学梦里水乡 —综合文化探索7日营行程单**

苏杭沪研学

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SH17358721368T | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 杭州市 |
| **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** | 一、课程特色1、探索名校文化：走读浙江大学，体验名校风采，品读名校风韵，在百年发展史中感悟百年精神和浙大情怀。2、明晰古人对“美”的追求：中国名园-拙政园的“山川水秀”中孕育着中国园林美学；四大名绣的指尖美学在于仅用一针一线，便绣出东方神韵。3、解读西湖人文：西湖潜藏着中国人寄情山水的情怀 ，名人文化灿若星辰，经典的著述浩如烟海，自然景观与人文交相辉映，孕育着一个个“中国美学”。4、翰墨中的英雄气概与爱国情怀：探访岳王庙，了解历史上真正的岳飞，读懂岳飞的满江红·怒发冲冠的豪迈气概，领略岳飞精忠报国的赤血丹心。5、造车奇遇记：探秘5G智能化工厂，从概念到目睹造车全过程，沉浸式体验智能科技的神奇；上一堂汽车历史课，通过过去与现在的汽车对比研究，了解汽车进化的百年历史。 |
| **产品介绍** | 上海、苏州、杭州这三座城市，展现华东这片土地上文化的璀璨魅力『上海』黄浦江畔金融，十里洋场寻找无数个中国之最乃至世界之最，感受“东方巴黎”魔都的独特魅力『苏州』小桥流水下文韵悠长，文艺璀璨叠山理水，茂林修竹，亭宇楼阁中孕育着中国美学的浪漫『杭州』西湖映照绝世美景，人文荟萃探寻诗词歌赋与堤岛、桥涵、亭台、楼阁等交融渗透中淬炼灼灼光华的宋韵文化 这五天，我们将穿越时光，探索历史，品味人文，感受传统感知这三座城市历史的沉淀与现代的活力 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州乘坐火车赴上海**兰州乘坐火车赴上海交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **接站-杜莎夫人蜡像馆-外滩**第二天， 走进上海，探看魔都风云上午—相聚魔都“侬好，上海！”齐聚上海，组建海派文化研学队伍，穿越历史与现代的交融，遇见不一样的魔都。我们在上海虹桥机场、上海虹桥火车站、上海火车站、上海浦东机场提供班车接站服务，抵达较早的游客送至【上海外滩旅游综合服务中心】（以下简称：集散中心）五方国旅专用8号门下客，当日无固定行程，全天由您自由活动，推荐行程：【外滩】（步行约2分钟）；【城隍庙】（步行约5分钟）；【南京路】（步行约15分钟）。抵达较晚的游客我们将直接送至当日所入住的酒店，当日无活动安排。【班车时刻表如下】：一、【集散中心“班车”时刻表】:上海虹桥枢纽：10:00-16:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。上海浦东机场：10:00-15:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。上海火车站：10:00-16:00一小时一班，整点发车，送至外滩集散中心。14:00外滩集散中心集合，下午—杜莎夫人蜡像馆研学主题：趣玩游戏，对话超级明星研学内容课程1.了解蜡像馆的历史；了解杜莎夫人以及杜莎夫人的历史地位，探究其影响力。课程2.了解蜡像的制作工艺，聆听蜡像制作背后的故事，感受一代又一代蜡艺师的坚守。课程3.在馆内寻找自己的偶像、明星，拍照合影，向小伙伴介绍你的“明星英雄”以及ta吸引你的点。上海杜莎夫人蜡像馆作为全球知名的蜡像馆之一，以其逼真的蜡像和互动体验而闻名。馆内汇集了许多中外名人，从历史人物到当代明星，从政界领袖到运动巨星，为游客提供了一场与偶像零距离接触的奇妙之旅。晚上—万国建筑群研学主题：看十里洋场，品霓虹上海研学内容课程1.品阅江浦：漫步外滩，观赏黄浦江两岸的风采，感受上海的厚重历史与现代气派。课程2.读行万国建筑群：从外白渡桥到十六铺，走进外滩历史建筑，回溯上海城市发展轨迹，重温上海砥砺奋进的发展史。课程3.了解旧上海时期的金融、外贸概况，思考探究上海能在百年时间成为远东第一城的原因，未来的上海又将如何发展？外滩全长1.5公里，南起延安东路，北至苏州河上的外白渡桥。1844年起「外滩」被划为英国租界，成为上海十里洋场的真实写照，也是旧上海租界区以及整个上海近代城市开始的起点。外滩矗立着52幢风格迥异的古典复兴大楼，承载了丰富的艺术价值、文化内涵与历史意义。交通：火车-汽车景点：杜莎夫人蜡像馆-外滩 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 上海 |
| **D3** |
| **行程详情** | **前往苏州-拙政园-苏州博物馆-中国刺绣艺术馆**第三天 走进苏州，品鉴园林之美早餐后，前往苏州，开启苏州研学之旅。上午—拙政园研学主题：移步换景 赏拙政之美研学内容课程1.跟随导师走进拙政园历史，了解建造背景、建造历程以及拙政园在中国园林中的地位。课程2.“亭”留拙政园，以亭为线索，了解园林构成元素与布局；探究学习苏州的中式审美，体会苏州的“留白”，感受建筑与植物，光与影的艺术。欣赏包罗万物的中国古典园林美学。课程3.寻找拙政园里榫卯结构建筑，了解古代工匠的过人智慧。拙政园，一个承载着深厚历史和江南韵味的地方。始建于16世纪初明代，至今已有逾500年的历史。作为江南古典园林的代表之一，拙政园以其卓越的设计和令人陶醉的景观而闻名于世。它与北京颐和园、承德避暑山庄以及苏州留园一起，被誉为中国四大名园之一，被誉为“中国园林之母”，1997年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。下午—苏州博物馆（寒假期间门票较为紧张，如因预约名额已满，则调整为御窑金砖博物馆）研学主题：何以苏州 何以姑苏研学内容课程1.建筑鉴赏：苏州博物馆本身就是一件艺术品，林立高楼中的“几何之王”；“光与影”艺术中的魔法师，用行走的眼睛去捕捉苏州博物馆的美。课程2.苏州底蕴探究：跟随导师，依次参观四大展厅，通过各类展品、影音、文字，走进苏州历史的前世今生，多角度了解苏州文化。课程3.馆内寻宝：寻找镇馆之宝，了解它的故事。并思考它作为镇馆之宝的价值在哪。苏州博物馆位于古城东北街，这座建筑融合了传统苏州建筑的风格，黑白色调简约雅致，与周围周围白墙黛瓦的民居相互映衬，呈现出古典之美。苏州博物馆的标志，展厅陈列，文物藏品，本馆建筑无一不体现着对称之美。透过一桌一椅，感受苏州博物馆中对称美的法则，探索并证明图形的性质。下午—中国刺绣艺术馆研学主题：指尖智慧，工艺之美研学内容课程1：参观中国刺绣艺术馆，了解刺绣艺术的历史起源、演变过程与发展脉络。课程2：认识中国四大名绣，了解它们之间的特点与区别，欣赏刺绣作品，感受中国顶尖的指尖美学。课程3：了解团扇文化背景、寓意以及工艺。课程4：刺绣团扇，学习刺绣的制作工艺，糅合团扇的美好寓意，跟随非遗传承人，一针一绣，制作自己的团扇。中国刺绣艺术馆，位于苏州高新区著名的刺绣艺术之乡——苏州镇湖，是一个国家AAAA级景区。占地面积8000平方米，建筑面积5000平方米，馆内设有绣史馆、名人馆、工艺馆、精品馆及特展厅，分别展示了刺绣珍贵文物和当代织绣大师的典藏珍品。苏州刺绣博物馆是研究和展示苏绣艺术的重要场所。交通：汽车景点：拙政园-苏州博物馆-中国刺绣艺术馆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 苏州 |
| **D4** |
| **行程详情** | **前往杭州-西湖-岳王庙-吉利汽车**第四天 走进杭州，读行西湖人文早餐后，前往杭州，开启杭州研学之旅。上午—西湖研学主题：人间天堂，一湖烟雨醉江南研学内容课程1.了解西湖面积、历史，及与杭州城市发展的关系。课程2.寻找“西湖十景”，聆听导师讲述有关西湖的传说与江南千古流传的动人故事，在传说与故事中，解析江南人文风情。课程3.在导师的带领下，学习古今描写江南与西湖的名诗名词，还原课本知识，实地感受诗词人的意境与情感；以“江南佳句”为题进行诗词比拼，朗诵并分享千古佳句。杭州西湖是我国著名的旅游胜地，也被誉为“人间天堂”，是全国十大风景名胜之一，2011年6月24日，杭州西湖文化景观被列入《世界遗产名录》。西湖古称“钱塘湖”，又名“西子湖”。西湖以秀丽的湖光山色和众多的名胜古迹闻名中外，以湖为主体，以植物造景为主，辅以亭、台、楼、阁、廊、榭、桥、汀，“天下西湖三十六，就中最美是杭州”。园林布局借真山真水、历史文化、神话传说，把山外有山、湖中有湖、景外有景、园中有园的风光点缀得淋漓致。西湖又是著名的历史人文荟萃之地。上午—岳王庙研学主题：怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇研学内容课程1.通过参观岳王庙内的展览和听取讲解，深入了解岳飞在南宋时期的历史地位和影响，以及他为国家做出的贡献。课程2.了解岳飞的文学作品及其艺术价值，吟咏《满江红》，尝试通过诗词描述的意境，感受岳飞的精神风貌和民族精神。课程3.通过参观、学习、分析总结岳飞思想、岳飞精神，探究思考岳飞精神的传承弘扬及其当代意义。岳王庙又称岳坟或岳飞墓，位于杭州西湖西北角，栖霞岭南麓，建于南宋嘉定十四年(1221年)，明景泰年间改为“忠烈庙”，是纪念南宋抗金名将岳飞的场所。岳飞的爱国精神，是中华民族传统的浩然正气，代表着一个国家、一个民族的精神支柱，必将激励鼓舞着一代又一代中华儿女。下午—吉利汽车研学主题：吉利采风，探究吉利文化研学内容课程1.参观吉利展厅，了解吉利发展史及企业文化。课程2.参观冲压、焊装、总装工艺先进生产线，了解汽车生产流程，全面了解吉利汽车的技术创新，走出一条中国自主品牌造车的新路。课程3.汽车进化论科普课堂：深度体验交流，思考企业发展以及汽车工业的升级改造方向。吉利控股集团始建于1986年，1997年进入汽车行业 ，一直专注实业，专注技术创新和人才培养，不断打基础练内功，坚定不移地推动企业健康可持续发展。现资产总值约3300亿元，员工总数超过12万人，连续七年进入全国企业500强。 2018年，吉利控股集团旗下各品牌车型累计销量超215万辆，同比增长18.3%，四年销量翻番，实现跨越式发展。交通：汽车景点：前往杭州-西湖-岳王庙-吉利汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 杭州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **浙江大学-前往上海-上海自然博物馆**第五天 走进浙大，聆听百年学府之音上午—浙江大学研学主题：百年学府 百年风采研学内容课程1.校园参观：漫步在浙大校园，感受浓厚的学术氛围，和浙大学子蓬勃向上的精神气。课程2.校史馆参观：参观浙江大学的校史馆，展览共分四个部分：求是溯源；探求崛起；调整发展；争创一流。真实生动地再现了浙江大学跨越三个世纪、沧桑而绚烂的百年发展历程，感受名校的文化积淀和厚重历史，感悟浙大精神。课程3.校园用餐：在浙大食堂品尝校园美食。浙江大学的前身求是书院创立于1897年，为中国人自己最早创办的新式高等学校之一。在127年的办学历程中，浙江大学始终秉承以“求是创新”为校训的优良传统，把服务国家作为最高追求，努力在建设中国特色世界一流大学中“走在前列”，培养出了大批著名科学家、文化大师和行业翘楚，包括1位诺贝尔奖获得者、5位国家最高科技奖得主、4位“两弹一星”功勋奖章获得者、1位“八一勋章”获得者、1位全军挂像英模、5位国家荣誉称号获得者、6位“最美奋斗者”和230余位两院院士等。午餐后，前往上海，继续上海研学之旅。下午—上海自然博物馆（上海自然博物馆寒假期间门票较为紧张，如因预约名额已满，则调整为其他博物馆）研学主题：探索生命长河，解密自然进化之谜研学内容课程1.探索生命的起源、演化、繁衍灭绝之道。了解恐龙知识，体验自然生命力，饱览多姿多彩的生命奇观课程2.电影动画中的小可爱们萌萌蠢蠢，勇敢的朱迪警官，圆润的熊猫阿宝，复仇的狮王辛巴，这些有趣的角色是从哪里得到的灵感呢？课程3.人类出现，成为地球生命的主角。但是主角不是天生的，人类也是一步一步走上食物链顶端。在进化的过程中，人类和身边的动物们又有哪些神奇的故事呢？  上海自然博物馆是中国最大的自然博物馆之一，展出了上万件标本藏品，内容丰富。博物馆共有五层，以“自然·人·和谐”为主题，通过“演化的乐章”、“生命的画卷”、“文明的史诗”三大主线，呈现了起源之谜、生命长河、演化之道、大地探珍、缤纷生命、生态万象、生存智慧、人地之缘、上海故事、未来之路等10个常设展区及临展厅、4D影院、探索中心等配套功能区域。交通：汽车景点：浙江大学-前往上海-上海自然博物馆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：浙大午餐 晚餐：√  |
| **住宿** | 上海 |
| **D6** |
| **行程详情** | **中共一大会址-城隍庙-送站**第六天 走进上海，探寻上海底蕴上午—中共一大会址研学主题：红色梦想开始的地方研学内容课程1.红色基因的传承：了解中共一大的历史背景、召开过程以及重要意义，明晰中国共产党成立的必要性和重要性。课程2.革命精神的弘扬：通过了解、学习中共一大代表们的英勇事迹和革命精神，思索何为“共产党精神”。课程3.历史与现实的结合：结合当前的社会形势和时代背景，引导学生思考应如何继承和发扬革命精神，为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。中共一大会址是一幢具有上海早期石库门建筑特色的砖木结构旧式里弄住宅。这里是中国共产党第一次全国代表大会的召开地，也是中国共产党梦想起航的地方，被誉为中国共产党的诞生地。1921年7月23日，中国共产党第一次全国代表大会在这里召开，在“一大”里通过了中国共产党第一个纲领，并正式宣布中国共产党成立，并决定党的中心任务是发展工人运动。上午—城隍庙研学主题：解读上海老城厢文化研学内容课程1.走读城隍庙，从老城厢的演变历史，了解上海的历史人文；课程2.建筑可阅读，跟随导师，鉴赏老城厢的古建筑，聆听建筑里的历史故事；课程3.城厢寻味，从琳琅满目的特色小吃中了解舌尖上的饮食文化。上海城隍庙建筑风格独特，融合了汉、藏、满、回等多种民族建筑风格。庙宇的整体布局呈现出典型的中国传统建筑风格，包括牌坊、山门、正殿等。庙内的建筑多为红墙黄瓦，彰显着古老的庙宇气息。在这里，不仅可以了解上海的传统文化和宗教信仰，也可以了解到中国的美食文化和手工文化，品味到传统的上海美食，在民俗风情、建筑鉴赏、美食探险中找到最真实的上海，最纯粹的上海味道。下午—带着对上海的思考，对未来的憧憬，回归温暖的14:00集合结束上海行程，返程行程结束，集散中心安排统一送站服务【温馨提示】1、虹桥机场或者火车站的返程时间建议16：00以后；2、浦东机场的返程时间建议为17：00以后；3、如遇法定节假日返程大交通建议比平日延后1小时；4、如您的返程车次或航班早于12：00，我们将宾馆直接安排送站，当日行程全部取消，无任何费用可退；5、免费送站地点仅为：上海虹桥火车站，上海虹桥以及浦东机场，其他地点暂不提供；如您的航班或车次较晚，您可以选择自由活动后自行前往机场或者火车站，行李寄存时间为：早10：00—晚19：00，请注意时间！交通：汽车-火车景点：中共一大会址-城隍庙 |
| **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 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 学生年龄 单独学生出行10-18周岁，有家长陪同6-18周岁。【超18周岁的不可参加哦】酒店住宿 上海/苏州/杭州准四酒店。餐饮 学生包含6顿正餐，1顿为校园餐，5顿餐标50元；人员配置 每团1名研学导游，研学导师按照学生数量10：1配置。出行交通 正规旅游营运大巴，保证1人1正座，往返上海大交通。 |
| **费用不包含** | 费用包含以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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              |