**云南-度假典范-昆大丽版8日游行程单**

云南-度假典范-昆大丽版8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1738207437Zv | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 云南省-昆明市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【石林】世界级地质奇观，探索2.7亿年的沧海桑田【玉龙雪山】乘玉龙雪山索道打卡冰川公园，挑战最高4680米海拔【丽江古城】云南最受欢迎的古城之一，小桥流水，感受慢节奏生活【蓝月谷】上帝落下的蓝色眼泪，梦幻十足，拍照绝美【大理古城】历史文献名邦，邂逅浪漫风花雪月【南诏风情岛】四面环水，打卡南诏避暑行宫，深度享受洱海风光 |
| **产品介绍** | 【印象·丽江】张艺谋导演作品，以雪山为背景的原生态表演，感受实景舞台的震撼与冲击【丽江千古情】丽江一生必看的演出之一，享受一场“丽江故事”的视觉盛宴★温暖入住高品酒店全程精选高品质酒店+高级温泉酒店+一晚豪华五钻酒店★超值享受出游礼遇赠昆明→大理动车+昆明至西双版纳往返动，舒适不累赠石林、蓝月谷、大理古城电瓶车+玉龙雪山衣氧赠专属管家接送机，温暖旅途 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **起始地--昆明**今日抵达昆明后由接机管家负责接机，并安排各位稍作休息，登记完信息后商务车接送至酒店安排入住；入住后游客可自行游览昆明，品尝街头美食。 昆明，一座充满生活闲情的“春之城”。山水围绕的城市，有着平淡、生趣的生活节奏；每条街道上都可能藏着历史留下的印记，每座老房子中都可能有“最滇味”的美食。昆明，一座等着你来发现、来探索的风情城市；昆明，欢迎您的到来交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明→动车大理→大理古城→梦幻海湾骑行→庄园下午茶→吉普车旅拍→丽江**店早餐后，乘【动车】前往大理，开启一场轻松舒适的旅程。抵达大理后游览历史文化名城【大理古城】（含电瓶车），城内依然保存着大量的明清以及民国时期的建筑，寺庙、书院、教堂等古建筑点缀其间，古老斑驳的城墙与街道，盛名远洋的文献楼，青瓦屋檐的民宅无一不是南诏古国历史的缩影。之后前往全网爆火的洱海绝美海岸线体验【梦幻海湾骑行】蓝天碧海，骑着单车享受海风吹拂，一路风光旖旎，看洱海波光粼粼，湖光山色尽收眼底，感受苍山洱海间的浪漫，文艺感十足。之后前往体验【庄园下午茶】我们精心为您准备了天幕、INS 风桌椅、营地灯 等专业露营工具，还有精美点心、水果、茶饮等精致下午茶，选择大理绝美露营场地， 融于自然，每个角落都弥漫着自由与休闲的气息，享受午后慵懒时光。之后为您安排了【吉普车旅拍】（每组家庭赠5张电子照片），在爆火的洱海亲水线，乘拉风吉普车迎海而去，沐浴微风，资深高级摄影师为您拍一组专属限定酷飒大片，让您朋友圈动态稳占C位。之后乘汽车前往丽江，入住丽江酒店交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 丽江酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **丽江→玉龙雪山→玉龙雪山索道→蓝月谷→《印象·丽江》→《丽江千古情》→丽江古城**玉龙雪山是纳西族保护神“三朵”的化身，是凄美的殉情天堂，是险秀奇美的冰川博物馆。早餐后乘车前往玉龙雪山，乘坐【玉龙雪山索道】（赠送氧气瓶小瓶+租赁羽绒服，该项目为赠送项目，如无需使用则费用不退）从蓊郁浓密的原始森林缓缓攀升，一路从阳光明媚到云雾缭绕，你可以短暂的感受四季变幻，攀升至海拔4560米处，你可以触碰到万年冰川的余温，继续跟随人群，顺着木栈道攀爬至海拔4680米处，到达万年不化的冰川世界，饱览姿态万千的雪域风光。索道之后前往游览【蓝月谷】（含电瓶车），源自雪山的万古冰雪消融之后顺着峭壁流淌而下，不断汇集为山涧、溪流，最终在蓝月谷中形成了清澈见底、甘冽无比的河流。晴天时，水的颜色是蓝色的，山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下。（蓝月谷为赠送项目，无门票产生，游览需根据当日雪山排队情况，无时间游览的情况下不做退费）之后前往观赏张艺谋导演作品【印象·丽江】，这是一场世界上海拔最高的原生态大型实景演出，在海拔3100米的世界上最高的演出场地，以雪山为背景，由来自10多个少数民族、500多个非专业演员，用天然的舞蹈和歌声与天地共舞，与自然同声，演绎着一部震撼人心的歌舞剧。游览结束后，特别安排大型歌舞表演【丽江千古情】（如遇表演设备维护，停开，排期等不可抗因素，我们将为您更改为同样精彩的《雪山神话》或《丽水金沙》）用IMAX3D的大片视觉，重现丽江长达千年的历史与传说，引领观众穿越雪山，在旷远原始的洪荒之域、在泸沽湖畔的摩梭花楼、在挟风裹雨的茶马古道、在金碧辉煌的木府、在浪漫凄情的玉龙第三国、在世外桃源般的香巴拉相约一场风花雪月的邂逅，勾勒出一部充满着灵与肉、血与泪、生与死、情与爱的文化传奇。前往游览世界文化遗产，国家5A级景区【丽江古城】（丽江古城属于开放式景点，游客游览结束后，自行前往酒店）小桥、流水、人家、青石板路……带你贯穿古今，回到百年前经济繁荣、村民富足安乐的丽江古城。除了漫步在古城小巷，尽情享受古城慵懒氛围，还可在街头巷尾寻觅各式美食，品味舌尖上的丽江味道。金黄酥脆的炸凉粉，咸甜皆可的丽江粑粑，回味无穷的蜜饯，香甜软糯的纳西米糕……游览结束后返回酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：雪山餐包 晚餐：自理  |
| **住宿** | 丽江酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **丽江→大理→洱海游船→南诏风情岛→双廊古镇→理想邦→安宁/昆明**酒店早餐后，乘车前往大理，抵达大理后，乘坐【洱海游船】在洱海缓缓前行，闭眼享受微风拂面而过，观苍山映入洱海，海面波光粼粼，享受惬意的假期；之后登上【南诏风情岛】岛上风光旖旎，海天一色，风月无边，千年古榕枝繁叶茂，岛屿四周水清沙白，苍洱壮景尽收眼底，可谓“山同人朗，水与情长。”岛上有七个景区：始祖文化广场、本主文化广场、南诏避暑行宫、海滨沙滩、天人庐、福兴广场、海景别墅组成。饱览苍洱风光，领略白族独特的民俗风情。之后步行穿梭于【双廊古镇】，双廊位于洱海东北岸，在这里可以远眺苍山，青石板上露水依稀，听两旁玲声回荡，古色古香、时光漫漫……这是否是你想象中的小镇时光？在洱海边散步、坐船或者骑行都是不错的选择。游览结束后前往有中国圣托里尼之称的【理想邦】，与大理古城隔“海”相望，坐拥与希腊爱琴海湾一样的地理地貌，蜿蜒的弧度、流畅的线条，演绎出自然空间的形态之美，建筑依山顺势，延伸成为一个充满动态和梦幻的聚落。在这里相约暖风徐徐，悠闲惬意午后时光，随手一拍即是无需滤镜的网红大片，助你朋友圈C位出道。之后乘车前往安宁/昆明，入住温泉酒店交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 安宁/昆明酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **安宁/昆明→滇文化体验馆→石林风景区→昆明**酒店早餐后，乘车前往参观【滇文化体验馆】，结束后前往城市综合体用中餐。中餐特别安排【过桥米线】，过桥米线是米线最有仪式感的吃法，依次将新鲜食材和倒入滚烫的鸡汤中，碗中红白黄绿相交辉映，奇香沁人，滋味鲜甜清香，营养丰富，别有一番风味。中餐结束后，乘车前往世界地质公园，国家5A级景区【石林风景区】（含电瓶车，游览时间120分钟），云南石林的形态丰富多样。在世界剑状喀斯特地貌中，云南石林的形态最丰富多样，各种形态的石柱、石峰、石芽高低大小不同，形态色彩各异：浑圆柱状、锋利剑状、尖锐针状；有层层叠置的塔状、有上大下小的蘑菇状、更有许多离奇的不规则状。世界上各种类似喀斯特的形态在石林都能见到，因而石林被誉为“喀斯特地貌博物馆”。晚餐特别安排【石林彝族风味餐】，品尝地道的彝族农家菜，俊俏好客的“撒尼人”会穿上彝族特色服饰为你唱响迎客敬酒歌，欢迎远道而来的你，喝了这碗酒，永远是彝家的客人...晚餐后，乘车返回昆明，入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：过桥米线 晚餐：石林彝族风味餐  |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **昆明→动车景洪→野象谷→景洪**早上乘动车前往景洪（动车时间要求：11：30以前抵达景洪的动车），抵达后乘车前往【野象谷】（自理单程索道50元，往返70元），游览以“神秘、奇异、优美”而著称的国家4A级景区，在中国要看亚洲野象必须到西双版纳，到西双版纳看野象，又必须到野象谷。在这里，你可以穿越热带雨林、参观树上旅馆、观赏独具特色的大象表演。还可游蛇园、蝴蝶园 、猴园、百鸟园、双象台，乘车返回景洪市区，入住酒店。客人根据个人需求自行选择推荐项目（2选1）：【澜沧江湄公河之夜篝火晚会】或【傣秀】交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 景洪 |
| **D7** |
| **行程详情** | **景洪→傣族村寨→西双版纳原始森林公园→景洪→昆明**酒店早餐后，前往参观原生态【傣族村寨】（参观1.5小时），映掩与森林下的村寨，有最为淳朴的风情与异国的情调。参观结束后，乘车前往层叠的热带雨林游览国家4A级景区【西双版纳原始森林公园】（电瓶车自理60元），踏着大地的血脉，走进天然的氧吧，每一次呼吸，都能感受到空气中带有最原始自然的气息，邂逅奇珍异兽，欣赏孔雀放飞奇观。行程结束后前往动车站，之后乘动车前往昆明（动车时间要求：19：30以后的发车的动车），抵达后入住酒店。 客人根据个人需求自行选择推荐项目：【澜沧江湄公河游船】。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D8** |
| **行程详情** | **昆明→集散中心→长水机场——温馨的家**酒店享用早餐后，参观【集散中心】。之后根据返程航班时间安排前往机场返程，祝您生活顺利。特别提示：回程航班为12：00以前的因时间原因无法安排；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿标准：昆大丽4钻酒店+1晚高级温泉酒店+1晚豪华五钻酒店+版纳指定酒店2、用餐标准：7早餐10正餐。早餐均为酒店自助餐；正餐餐标30元/人、特色餐40/人，团餐10人一桌，10菜一汤（自愿放弃费用不退）。3、用车标准：使用车辆为正规、合法旅游运营资质空调车辆，确保一人一正座。4、服务标准：行程中所安排导游为持有国家导游资格证，并有五年以上从业经验的优秀人员。5、安全标准：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险） |
| **费用不包含** | 行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等；▶ 行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标注现付；▶ 行程中标注的酒店，在游客入住期间所产生的个人消费项目：酒店/客房自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费传真、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等因个人需求所产生的消费；▶ 行程中标注的自由活动期间，因个人需求所产生的消费（包括自由活动期间的交通、餐饮）；▶ 因法律规定的不可抗力因素，所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 12周岁及以下不占床儿童，在旅游过程中只含正餐和旅游车辆1人使用费用，其他费用如：酒店不占床早餐费、景区景点全票（超高儿童）、活动体验费、娱乐表演门票等，须由游客现场自行付费，或在参团报名时提前补齐相关费用。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要单人入住1间客房或超过2人入住1间客房需要加床的，所产生的单房差和加床费，须由游客现场自行补齐。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要升级或更换不在行程备注中的酒店的，差价须由游客现场自行补齐。▶ 产品宣传和行程中标注为“赠送”、“礼品”的项目，费用属于本旅行社自行承担，不包含在游客缴纳的参团费用中。如因游客自身原因放弃，或因不可抗力因素导致无法兑现的，不退费用！ |
| **温馨提示** | ①玉龙雪山风景区旅游遇旺季/黄金周，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整，将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补；②根据丽江旅游景区管理委员会规定，身高超过1.4米（含1.4米）的儿童，如遇旅游旺季/黄金周，不能保证现场补票。为保证携带儿童出行的游客旅游过程不受阻碍，凡身高超过1.4米（含1.4米）的儿童需要提前制卡，请游客在参团报名时提前补齐行程中丽江段涉及需要补票景区、①云南属高原地区，有心脏病、高血压、孕妇等相关不适合高原活动群体建议请不要选择此产品； ②云南属高原地区，海报较高，行程中如有头晕、呼吸困难等症状，请及时告知随团导游；③65岁以上的游客不建议参团，若客人执意参团，则必须有26-60岁年龄段的亲属陪同，同时提供三甲医院健康证明和免责书，亲属和本人签字按手印，询问相关病史，告知所存在的风险，团上因自身年龄、身体原因造成的一切后果我社概不承担；④行程游览期间旅游者擅自离团视同游客违约，旅行社与其旅游服务关系自动终止，离团后旅行社不对游客离团期间发生的意外承担责任,且不退任何费用；我社还将向组团社收齐已产生成本（我社一概不直接向客人收取离团损失）。⑤旅行出远门了，请检查好行李物品和相关证件是否带齐，避免乘坐大交通的时候带来的各种不便； |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **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)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |