**2025年魅力厦门双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ1739250692Y | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州机场/厦门**  Hi!旅行第一天开始了，当你自行乘坐大交通抵达厦门后，我们已经安排好专员与专车，随时进接机/接站服务，我们将带你前往酒店，并办理入住手续。今天是自由活动的一天，厦门是个适合慢生活的城市，不用急于玩热门景点，带着轻松的心情，来享受这座海滨城市的悠闲吧！你可以自行前往厦门繁荣热闹的商业区——中山路。如果说厦门是现代与传统并存的城市，那么中山路就是典型的缩影。作为厦门保留较完整的旧城街区，这里拥有小走马路、中华第一圣堂等众多人文古迹。当夜幕来临，琳琅满目的各色闽台特色小吃登场，伴随回响在小巷街坊间的古老南音，构成独一无二的新闽式风格。※ 第一天行程请注意【短信通知】出发前一天，旅游客服会提前给您发短信通知，抵达后我们会安排专车把您接送至酒店；【酒店入住】酒店出示身份证件办理入住手续，按照酒店要求自行缴纳入住押金。退房时客人自退押金；【导游对接】导游白天带团，下团后，大概 19:00-22:00 之间会以短信或电话通知您次日集合时间地点，请保持手机畅通，如若超时无人联系，可以及时咨询对接客服；【咨询客服】在出游前中后，有任何问题可以随时联系跟您对接的厦门工作人员，我们会及时为您解决问题，直到您满意为止；【勿信黄牛】在出游或者自由活动的过程中，有黄牛搭话推销，请您保持警惕，切勿上当，有任何问题及时与客服联系。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **打卡山海健康步道/鼓浪屿**  旅行的第二天，今天我们将一起遇见美丽而又生态的山海健康步道，去往厦门的海岛之岛——海上花园鼓浪屿，留下惊艳的回忆。【山海健康步道】看贯穿岛屿东西线的山海步道，串联起八山三水，途经厦门岛的一线山河湖海，赏心悦目的植被，融合成一片陆地上的绿海，放眼远眺，碧绿的繁茂风光可以舒缓一切疲惫与忧愁。【 【鼓浪屿 】来到鼓浪屿这座岛中之岛，观览岛上独具一格的万国风情建筑。从钢筋水泥的城市中脱离，享受这小小街巷的旧时光。沿途地道小吃琳琅：土笋冻、花生汤、烧仙草、海蛎煎、沙茶面……最是小巷烟火气，安抚凡人心。【琴岛旅拍】鼓浪屿是一座充满建筑历史的大型博物馆，随处可见浪漫的旧巷、老式别墅、异国建筑……这里是回忆的定格点，琴岛旅拍精选鼓浪屿美妙景色机位，让专业摄影师记录下这趟精彩的旅程吧。※ 第二天行程请注意①鼓浪屿轮渡时间以实际预定到票时间为准，轮渡票为实名制票，请报名时务必核对信息的准确度，一旦预定成功则无法调整或取消，敬请谅解；②请带好有效证件登船上岛（成人务必带好身份证原件，儿童带好户口本或身份证原件）；③鼓浪屿由多条特色商业街构成，其中特产店、餐厅周边或周围的特产超市，都是属于景点特产店，不属于旅游购物店的类型，与旅行社无关；购物请谨慎；④鼓浪屿景区，禁止导游使用扩音器讲解，为了游客可以听到讲解，可以跟导游租用无线耳麦，使用费：20 元/人。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **帆船出海-梦幻海岸赶海-沙坡尾-演武大桥观景平**  你有没有好奇住在海边的厦门人如何生活？今天来看看厦门的海边风情吧，你可以坐帆船乘风出海、在黄金海岸线赶海踏浪、慢逛发展中的特色海边小镇沙坡尾，再看夕阳在演武大桥的海边落下，收获满满海滨回忆。【帆船出海】与私人帆船教练一起乘风破浪，在辽阔的金厦海域，欣赏厦门壮丽的海岸线，观览独一无二的金门风光，近距离接触金门的文化气息，还有概率会看到海豚跃于波光粼粼的海面，奢享小资生活的精致体验。【梦幻海岸】观音山梦幻海岸是厦门著名的海滩观景区，在这里的海岸渔场体验赶海踏浪的快乐，捕鱼虾、挖蛤蜊、捡贝壳，一波波收获大海的“盲盒”，更有沙滩排球与沙滩风筝，一起投身愉快的运动，让畅快舒爽的感觉留在心间。【沙坡尾】整个沙坡尾满是稀奇古怪可可爱爱的店铺和风景，像艺术西区、避风坞、彩虹墙，还可以拍到特殊机位的双子塔，吃本地的芋包、凤梨酥、铜锣烧、石花杨桃清，一路吃一路逛，很有探索的乐趣。【演武大桥观景平台】演武大桥是一条沿着环岛路海边而建的超长交通线路，观景平台地处高位，平缓地向厦门湾伸展出它的翅膀，海风轻拂，晚霞漫天，余晖入目，是看日落的好地方。< 黄金海岸 · 海边游玩亮点>【赶海踏浪】想知道海岛的风光到底有多绝？一定要亲自去海边游玩才能感受到！带上特制工具，捉虾捕蟹、海石贝壳、赶海踏浪，感受旧时光里退潮后渔民的丰收喜悦，轻快愉悦的海景足以治愈所有的焦虑。\*自理赶海工具，租用费：水桶+铲子+雨靴+冲水=25 元/人【沙滩排球/ 沙滩风筝】沙滩排球：作为奥运会正式项目，风靡全球，可以很好地进行手脚与大脑的协调训练，提升身体素质；沙滩风筝：沙滩有着开阔场地与适宜风力，一起参与这项集现代娱乐、亲子互动于一体的海边运动吧。【音乐广场】南音桥上，看音乐广场海域沙滩，平坦开阔。沙滩铺着鹅卵石，海水与鹅卵石奏出美妙的自然乐章。在这里随心地散散步，享受日光与海风的轻抚，让时间都慢下来，烦恼都散去。※第三天行程请注意①带眼镜的朋友，可以准备一个眼镜绳，避免玩耍时眼镜脱落；②可以准备一套备用衣服，可以免费寄存；③携带老人及儿童，应有成人家属陪同，请照看好老人儿童；④建议携带常备出游物品 ，如晕车贴，正气水，防晒乳，风油精，防蚊药水等；⑤由于赶海时间视潮汐时间而定，故当天行程顺序会有所调整，保证不减少景点及游玩时间。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **云水谣土楼一日游**  2006 年一部展现两岸情的电影《云水谣》播出，影片中的美丽景色和感人故事令人印象深刻。因为这部电影的拍摄，现在的【云水谣景区】才名声大振，其原名“长教”也更名为“云水谣”。【云水谣景区】作为世界文化遗产“福建土楼”的一个景区，云水谣的土楼如同艺术品一般精美，每一座土楼都有其独特的魅力和历史背景，现保存完好的土楼有 53 座，其中包括世界文化遗产和贵楼、怀远楼。这两座遗土楼分别坐落于云水谣古镇的南北两侧，构成了云水谣景区的三大景点。【云水谣古道】踏上百年老榕树庇佑的古道，看溪水潺潺、白鸭慢步、榕树垂柳，很难不为这清新自然的田园风光心动，颇能与五柳先生的“采菊东篱下，悠然见南山”感同身受。【怀远楼】目前建筑工艺精美、保护最好的双环圆形土楼。楼高四层 13 米，直径 38 米，每层 34 间，共 136间，为简氏家族所建。内院核心位置既是用于祭祀的祖堂，也是家族子弟读书的地方，名为“斯是室”，整体精巧秀气，室内雕梁画栋，古朴天然，书卷气浓。【和贵楼】一座五层楼高的方形土楼，因其建在沼泽地上，形如幽梦，被誉为“天下第一奇楼”。走进和贵楼，会看到中庭有一块下陷的鹅卵石地面，站在上面踩一踩，就能感受到地面轻晃，仿若阵阵涟漪荡漾开来。※ 第四天行程请注意①云水谣古道由鹅卵石铺成，建议游玩的女生最好不要穿高跟鞋，避免扭到脚；②云水谣古镇旅游观光是沿着溪边古栈道而行的，游玩时需注意安全，特别是孕妇或小朋友；★温馨提示：厦门至云水谣路程约 3 个小时，沿途会停靠华禧咖啡休息服务驿站，休息时间约 50 分钟左右，为游客提供休憩整顿，饮水、洗手间等服务，服务区和景区内有开发性商店均为自愿选购选逛，绝非购物店。景区内当地村民自营商店茶叶等，绝非本产品中包含的购物店，进入景区请谨慎购物，如遇村民招揽生意或导游推销，均是为自发行为，请自行判断是否购买，旅行社不承担质量问题和纠纷责任。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **全天自由活动**  今天又是一段自由安排的时光，我们会提前联系你，并安排专车送到站点或机场。前几天你已经看过了厦门的悠闲、鼓浪屿的风情、海岸的清爽，还想看看哪里呢？我们也有一些建议。【白鹭洲公园】白鹭洲公园是厦门广场公园，公园的环境很好，是个安静的散步的好去处。园内有白鹭女神雕像，立于公园南面的游艇码头这里，白鹭女神身姿优美、娴静地跪坐在一块巨岩上梳理长发，肩上还停着一只小白鹭，它是厦门的标志性雕塑。【铁路文化公园】铁路文化公园以前是铁路轨道，后改建成公园，因此里面还保留了很多旧式轨道。铁路文化公园直接横穿整个厦门本岛，依照文化架构分区，从北到南分为铁路文化区、民情生活区、风情体验区和都市休闲区四个区块， 四个区块各有特点。【五缘湾湿地公园】五缘湾湿地公园被称为是厦门的城市“绿肺”，可以坐在水榭的观景阳台上远看五桥如环相映，漫步在木栈道上看湖上芦苇飘摇、睡莲盛开，在湖心岛上看水鸟在氤氲雾气中起落飞翔，在木栈平台上享受垂钓的乐趣。※ 第五天行程请注意以上为自由活动期间推荐景点，您可以根据返程时间，自行安排。自由活动期间不含车导，请您务必注意安全；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **厦门/兰州**  早上睡到自然醒，呼吸清晨海边的第一缕空气（自由活动期间不含餐、车、导游等服务）（特别提醒酒店的早餐是在9:00 结束，如果超过九点，无早餐，无费用退），自由活动享受悠闲时光。或早班机返程。根据航班时间，司机送机场乘飞机返回兰州，返回温馨的家园。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 早上睡到自然醒，呼吸清晨海边的第一缕空气（自由活动期间不含餐、车、导游等服务）（特别提醒酒店的早餐是在9:00 结束，如果超过九点，无早餐，无费用退），自由活动享受悠闲时光。或早班机返程。根据航班时间，司机送机场乘飞机返回兰州，返回温馨的家园。 | | |
| **费用不包含** | 自由活动时所产生的一切费用（不含车、餐、导游）。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、此行程为无全陪导游服务，我们只安排地接导游为您提供地接讲解、生活安排、旅途服务，费用已经包含地接导游服务费，司机导游采取任何形式的索取小费行为，均为违反《旅游法》相关规定行为，敬请监督；2、此行程报价已包含旅行社责任险，根据《旅游法》第六十一条条款，请提示游客按照旅游保险规定投保人生意外伤害保险。3、因是旅游批发价，我公司只提供此团实际产生金额的旅行社专用发票、大交通费(不含当地消费、自理项目)。无法提供当地住宿,餐饮,车费等成本发票。 |
| **温馨提示** | 01、搭乘飞机时，应注意飞行安全，扣好安全带，不带危险或易燃品，不在飞机升降期间使用手提移动电话等相关电子用品；02、搭车时请勿任意更换座位，头、手勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；03、贵重物品请放置酒店保险箱，如随身携带，注意保管，切勿离手；04、出入酒店房间请随手关门，勿将衣物披在灯上或在床上抽烟，听到火警铃响，请由紧急出口迅速离开，切勿搭乘电梯；05、注意酒店各类安全提示，熟悉酒店消防通道及消防设施，熟悉房卫生间洗浴注意安全事项，注意酒店停车场安全警示标志；06、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财物；07、外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档， 防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类，少抽烟，少喝酒；08、团体旅行时不可擅自脱队;如果需单独离队，请征得全陪导游同意，并随身携带当地所住宿饭店地址、电话，以免发生意外；09、抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览巴士车号；万一脱团，请于集中地点等候导游返回寻找；10、夜间或自由活动时间自行外出，请告知全陪导游或团友，应特别注意安全；11、自由活动时，请尊重当地风俗习惯，不去违法违纪、不符合规定的娱乐场所，不去人员聚集的场所；12、自由活动时;不酗酒、不闹事，如遇突发事件，冷静处理；第一时间拨打救助电话：匪警 110、火警 119、医疗救护 120、交通事故 122、公安短信报警 12110、水上求救专用 12395、文化市场综合执法 12318；并第一时间和当地旅行社工作人员取得联系；13、自由活动时，切记导游号码，切记司机号码，切记酒店位置和总台号码，便于遇突发事件时及时联系；不乘坐人力车、三轮车、摩的及无证无照车辆。14、行程中或自由活动时若见有刺激性活动项目，身体状况不佳者请勿参加；患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者切忌从事水上、高空活动；15、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；在进行竹排活动时，请认真听导游的仔细说明，到码头按工作人员的指导有序的登排，穿好救身衣，不得带水枪，水瓢等物品。不得下河游泳嬉戏。看好自己的小孩，保管好自己的随身物品。16、搭乘缆车时，请依序上下，听从工作人员指挥；17、行走雪地、陡峭山路，请小心谨慎,观景不走路，走路不观景；18、雷雨天气登山时，请不要使用有金属伞架的雨伞，最好是使用一次性雨衣；18、在海、湖、河等水域区戏水，请勿超越安全警戒线，不熟悉水性者，切勿独自下水；19、切勿在公共场所露财，购物时不要当众清点钞票。20、出团时成人务必携带有效期内身份证原件，儿童务必携带户口本原件；21、全程酒店及用餐地点变更频繁，请在离店前仔细检查个人物品。22、因厦门、武夷山用车为套车用的车不是随团车，而是一车多团，请游客记得，在任何时候下车时请记得带好自己的随身物品，如有遗忘请立刻通知导游，让其帮忙寻找。在景区用车确保每人一个位子，不得抢车抢位，以保证自己的安全为主。游览时不要携带行李，行李可寄存酒店，贵重物品请随身携带或寄存。23、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动时，请注意人身及财产安全。24、因南北饮食习惯差异较大，福建东南沿海口味较为清淡，当地团队餐口味可能会不适应，尽请谅解并可自备些零食（方便面、榨菜、辣酱等）。25、夏季福建当地蚊虫较多，请带好驱蚊(虫)用品（如清凉油、风油精等）。春夏季武夷山雨季时间较长，气候比较潮湿。26、厦门总体气候比较温和，雨量充沛，属海洋性气候。这里夏季较为炎热，7、8 月份一般都在 30℃以上；冬季温度则经常低于 10℃；日照时间长，太阳光充沛。年平均气温为 21℃。所以厦门酒店房间空调一般均无暖气（空调无暖风）。厦门受海洋性气候影响，早晚温差较大。白天气温较高，请携带好个人常用物品（晕车药、防晒品等）；27、在厦门吃海鲜时应注意：(1)肠道免疫功能差的人不宜生吃海鲜，(2)海鲜不宜下啤酒，(3)海鲜忌与某些水果同食(如柿子、葡萄、柑桔、石榴等)，(4)虾类忌与维生素 C 同食，因为会引起中毒反应。在吃海鲜时最好能配以少量的姜、蒜、醋一类的配料，以起到一定的杀菌和保护肠胃的作用。 |
| **退改规则** | 1、出团时成人务必携带有效期内身份证原件，儿童务必携带户口本原件；2、全程酒店及用餐地点变更频繁，请在离店前仔细检查个人物品。3、因厦门、武夷山用车为套车，游览时不要携带行李，行李可寄存酒店，贵重物品请随身携带或寄存。4、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动时，请注意人身及财产安全。鼓浪屿游客上岛购票方案：1.游客必须持身份证、儿童持户口本过码头安检方可上船。我社预定船班以网上余票为准，为保证鼓浪屿行程，上岛时间有可能与计划不同。团队船票预定后取消，全额损失，船票预定后又要增加人数的团队，请先咨询我社同船班是否有票。2、自 12 月 1 日起，为确保您的行程顺畅，有需携带免费儿童乘船的乘客，请您至少提前 30 分钟凭该免费儿童的有效身份证件原件（不满 2 周岁婴儿凭出生医学证明）到我司乘船出发码头售票窗口申领免费实名制船票，凭票乘船。 |
| **报名材料** | 身份证及电话号码 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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 |