**山西-游遍山西单卧单动8日（2025年）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SHANX1740972341ON | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 郑州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★【一价全包】0购物（特产除外）0自费0景交0耳麦★【精选住宿】3晚三钻酒店升级、2晚四钻★【优选车型】全新升级2+2航空真皮座椅保姆车★【精选景点】独家参观:新晋网红打卡地-湘峪古堡★ 特别赠送：【打铁花演出】：堪称史上最美的烟花，十几盘化铁炉火光冲天，打铁花艺人赤膊上阵，舞动着千余度高温的铁汁自如穿梭，被击打后的铁花纷飞，可迸出几丈高冲向空中朵朵绽放，场面蔚为壮观。★【无购物 无自费】郑重承诺：推一罚十！不进各类会销店，不收古城维护费等变相加点套路！！！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州–郑州**兰州乘火车赴郑州 ，沿途观赏一路美景 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **郑州—皇城相府180KM2.5小时—晋城地区40KM 50分钟**【皇城相府】（赠送景交、游览约1.5小时）皇城相府是清文渊阁大学士兼吏部尚书加三级、《康熙字典》总阅官、康熙皇帝经筵讲官、一代名相陈廷敬的故居，总面积10万平方米。御书楼金碧辉煌，中道庄巍峨壮观，斗筑居府院相连，河山楼雄伟险峻，藏兵洞层叠奇妙，是一处罕见的明清两代城堡式官宅民居建筑群。【海会书院】（游览约1.5小时）海会书院由寺院衍生而出，由于环境清幽，景物宜人，明清时期极为兴盛。清华大学教授在深入考察、研究后，剖析了其从佛教场所到儒学空间的格局演变，海会寺佛教文化源远流长。“白兔衔经”的传说，给这里增添了神秘的色彩。据专家初考，东晋时期的“东方圣人”释道安，曾在此翻译佛经，传扬佛法。【湘峪古堡】位于山西晋城市沁水县东南58公里处的郑村镇境内的湘峪村。南距皇城相府6公里，西距赵树理故居5公里，背山临河，群峰环绕，苍松翠柏，宛然如画。观其脉东临瀑布,西靠虎山，南山藏龙，北山栖凤，其“山”二龙戏珠，其“水”五龙相会，故名湘峪。。一座400年历史的古建筑群,被誉为北方明代第一古城堡【大阳古镇】古有阳阿之剑，可陆断牛马，水截鸿雁”，丰富的矿藏资源使大阳成为我国冶铁业的重要发源地之一。而大阳古镇不仅有冶炼铸造的阳刚豪气亦有轻歌曼舞的灵动柔美。从春秋战国到两汉魏晋，阳阿成为蜚声于世的歌舞之乡，“阳阿奇舞 ”、“阳阿薤露 ”成为了大阳文化艺术的辉煌。特别赠送：【打铁花演出】堪称史上最美的烟花，十几盘化铁炉火光冲天，打铁花艺人赤膊上阵，舞动着千余度高温的铁汁自如穿梭，被击打后的铁花纷飞，可迸出几丈高冲向空中朵朵绽放，场面蔚为壮观。备注：此为赠送项目，周一停演！景区/场馆有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，您也可以选择参加或者不参加！不参加无费用可退！打铁花在大阳古镇内，如观看不了《打铁花》则取消大阳古镇游览！！！感谢理解。当天行程结束，入住酒店！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 晋城或周边 |
| **D3** |
| **行程详情** | **晋城—壶口瀑布4小时300KM—王家大院240KM 3小时—平遥古城50KM 1小时**【壶口瀑布】（赠送景交，游览1小时）我们的母亲河，领略壶口瀑布那澎湃的激情咆哮，观赏壶口瀑布的壮观景象，感受瀑布前的阴凉。如果阳光正好，我们还能看到彩虹，仿若伸手可握。在这里，我们的身心都会受到那飞流直下的瀑布的感染，满腔充斥着热血。站在壶口瀑布面前，你会感受到自己的渺小，低头看看这黄河水，仿佛看到了人类悠悠历史的痕迹，浑浊又富有力量。【王家大院】（游览1.5小时）是清代民居建筑集大成者，由历史上 灵石 县四大家族之一的 太原 王氏后裔、静升王家于清朝年间所建，是一座具有文化特色的建筑艺术博物馆，是全国重点文保单位和国家4A级景区。【夜游平遥城】（赠送景交）四通八达的明清一条街，古城的各个巷子，当地居民生活的小院，各种文艺范的，民族范的，情调范的小店应有尽有，饿了，渴了，周边特色小吃到处都是，边吃边逛，边拍照边逛，那是一种自由自在的享受，晚上各色咖啡店，小酒店，五彩光一打，吉他一弹，古色古香建筑的红灯笼一挂，那绝对是“平遥印象”，记忆深刻，流连忘返！当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的古色平遥！温馨提示：如遇黄河上游洪峰影响/或暴雨/或冰雪等恶劣天气以及景区官方政策性关闭等不可抗力原因不能参观，为确保广大游客人生安全，替换方案如下:方案1：远观山西壶口瀑布方案2：在不影响路程的前提下替换为参观其他山西景点，以导游现场为准（若产生门票费用请自理），方案3：改为陕西侧壶口瀑布，陕西壶口瀑布65周岁以下票价90元/人（必消小交通40）。65周岁以上大门票免（必消小交通40/人）以上方案以多数游客选择为准，少数服从多数（三选一） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 平遥或周边 |
| **D4** |
| **行程详情** | **平遥古城—雁门关280KM 3.5小时—云冈石窟150KM 2小时—大同25KM 40分钟**【雁门关】（赠送景交，游览1.5小时）是长城上的重要关隘，以"险"著称，被誉为"中华第一关"，有"天下九塞，雁门为首"之说。与宁武关、偏关合称为"外三关"。【云冈石窟】（游览1.5小时）云冈石窟的造像气势宏伟，被誉为中国古代雕刻艺术的宝库，他形象地记录了印度及中亚佛教艺术向中国佛教艺术发展的历史轨迹，反映出佛教造像在中国逐渐世俗化、民族化的过程。【大同古城墙】（游览40分钟）大同古城墙为明洪武五年在元故城墙旧土城上增筑而成，全国颇有名气。大同城墙的总周长为7270米，形制方形城池。当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的魅力大同！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 大同或周边 |
| **D5** |
| **行程详情** | **大同—悬空寺25KM 40分钟 —五台山160KM3小时—忻州130KM 2小时**【悬空寺】（赠送摆渡车，含首道门票，登临费100元/人如有需要请自理，60岁以上免费）全寺为木质框架式结构，最值得惊叹的是它依靠榫接结构，距今已有1500多年历史，嵌入崖内而不倒。诗仙李白观后醉书壮观，徐霞客赞为天下巨观。【五台山】是中国佛教四大名山之一，被称为金五台是文殊菩萨的道场，又被称为清凉世界，因为来到这里朝圣，可以得到文殊菩萨的加持，得到智慧，灭除贪欲，嗔恨，业障，得到清凉。从气候上讲，五台山属太行山的北端，山上多寒，盛夏仍不见炎暑，也被称为清凉世界。【殊像寺】供奉五台山最大的文殊菩萨像，是五台山五大禅处，又为青庙十大寺之一，传说是按乾隆容貌塑造。【雷音寺】或【龙泉寺】雷音寺原名圣水寺。始建于唐代，宋元明各代均有修缮，清代初年随着藏传佛教的传入，密宗僧人驻锡，遂改为雷音寺。或龙泉寺（游览40分钟）传说很久以前九龙作恶，文殊菩萨施行佛法把它们压在附近这九道山岭之下，在这眼泉水底部还可看到九条小龙的影子，所以被命名为龙泉。泉旁古刹便取名龙泉寺。【五爷庙】殿内供奉的五爷是广济龙王文殊菩萨的化身，这里是整个五台山香火最盛的寺庙。在信徒的心中，这里几乎是有求必应的象征，大多来五台山上香的香客们，都是冲着五爷庙来的。 当天行程结束，乘车赴酒店入住。温馨提示：如五台山因下雪/下雨等自然因素导致绕路费用，加车费50元/人，请现付导游，谢谢。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 忻州或周边 |
| **D6** |
| **行程详情** | **忻州—晋祠110KM 1.5小时—乔家大院45KM 1小时—平遥45KM 1小时**【晋祠】（游览1.5小时）是集中国古代祭祀建筑、园林、雕塑、壁画、碑刻艺术为一体的唯一而珍贵的历史文化遗产，也是世界建筑、园林、雕刻艺术中公元7世纪至12世纪间极为辉煌壮美、璀璨绚烂的篇章。【太原古县城】新晋网红打卡地，张艺谋导演、沈腾、易烊千玺等主演拍摄电影《满江红》拍摄地-- 太原古县城。【山西土特产中心】（游览40分钟）看看丰富的山西土特产，尝尝浓浓的山西味儿；【山西水塔集团宝源醋园】（游览40分钟）是山西老陈醋鼎盛时期涌现出来的一大商号，其生产的老陈醋曾作为明、清两朝皇家贡品，为山西醋业写下了辉煌的篇章“自古酿醋数山西，山西酿醋数清徐”，作为山西老陈醋的发源地，清徐在3000多年的醋史演变中，对我国的酿醋产业做出了巨大贡献，清徐因此也被誉为“中国醋都”。【乔家大院】（游览1.5小时）那一间间灰墙高顶的民居建筑，富贾一方的晋商代表，以及带着神秘色彩的大红灯笼，在记忆中，难以抹去。只想置身其中，和清末 中国 著名的富商大贾，心中的儒商典范---乔致庸，进行一次近距离的时空拜望。当天行程结束，自由活动感受让您意犹未尽的古色平遥！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 平遥或周边 |
| **D7** |
| **行程详情** | **平遥—郑州430KM 5小时**【平遥冠云牛肉博览园】（游览40分钟）是博大精深、源远流长的中国美食文化的精华之一，平遥牛肉成为达官显贵宴客的必备之品。史载清末，慈禧太后途经平遥，享用平遥牛肉后，闻其香而提其神，品其味而解其困，故将其定为皇宫贡品；【八路军太行纪念馆】（游览1小时）是一座全面反映八路军八年抗战历史的大型革命纪念馆，集旅游观光和博物馆价值为一体的国家一级博物馆和国家AAAA级别旅游景区。直属山西省文物局，正县处级建制，性质为历史类博物馆。结束当天行程乘车返回郑州，入住郑州酒店 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 郑州（快捷商务） |
| **D8** |
| **行程详情** | **郑州-兰州高铁**自行乘车返回，结束愉快的三晋旅程！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：兰州-郑州硬卧火车票，郑州-兰州高铁票。2、住宿：3 晚三钻酒店，2 晚四钻酒店，一晚郑州快捷酒店。（此行程不提供自然单间，产生单房差自理 430 元/人）【备注：平遥、壶口住宿地为景区内，多为居民所建，房间条件有限，如给您带来不便敬请见谅！】3、餐食：全程含 5 早 3 正（酒店含早，正餐 30 元/人，八菜一汤，十人一桌，不足十人，菜品按比例减少，正餐不用不退）（其他不含的餐建议交导游代订餐）4、用车：旅游期间全程空调旅游车：35 人以下人配备普通旅游大巴，35 人以上配备 2+2 豪华保姆旅游大巴。5、门票：行程中首道景点门票（60周岁以上）。6、导游：当地专业地接导游服务。（收客不足 6 人司机兼向导，不进行景区讲解）7、儿童：含车位费、半餐费、导服（不含床位和早餐、不含门票、不含往返火车票） |
| **费用不包含** | 1、自愿消费景交：根据需要自愿消费（云冈石窟电瓶车20元，大同古城墙小交 30元/人，悬空寺登临费100元/人（60岁以上免登临费））2、60 周岁以下游客报名，需按照如下门票价格现付山西导游云冈石窟120元、悬空寺首道15元 、乔家大院115元、雁门关90元 、晋祠80元，壶口瀑布（山西）100元 、王家大院55元、五台山进山费135元 、湘峪古堡70元、皇城相府120元 、大阳古镇50元 合计：950元（优惠价900元/人）3、60-64 周岁以下游客报名 需按照如下门票价格现付山西导游 145 元/人（湘峪古堡35元 、皇城相府60元 、大阳古镇50元 、合计：145元）4、因行程景点安排较多，景区不方便用餐，地接导游会推荐6-8个正餐，餐标35元/餐，建议尽量参加导游推荐的自费餐方便吃饭。5、行程以外的其他消费；6、若五台山赴大同需绕道产生超公里数和高速公路过路费，根据省运管和旅游车队的规定需客 不含 人另行支付车费 40 元/人—50 元/人不等（根据车辆大小和乘车人数当地现付） 7、为方便游客购买伴手礼馈赠亲朋好友，导游会在车上介绍山西特产并代为订购，此为便利服务非强迫性推销，请根据各人实际需要选择付费。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身份证件：火车票实名制，如因游客提供证件错误无法乘车产生损失由客人自理，出票之后客人退团所产生费用由游客承担。出行时请带好有效证件（如身份证、护照等），2-12岁小孩带好户口本原件，12-16周岁以内小孩带好户口本原件和户籍证明；如因客人证件过期等个人因素，导致无法正常乘车或无法入住酒店，一切后果由游客自负。2、脱团问题：全程不可脱团，如因特殊原因必须离团，必须向导游做事先书面说明，脱团过程中一切责任和费用由游客自行负责。游客临时自愿放弃游览、用餐、住宿等，费用一概不退。3、健康状况：请客人确认并保证保证自身身体情况完全适宜参加本次旅行，对于孕妇、老人、孩子、患病游客旅行社不负特殊监护责任，如遇不适后果自负。4、不可抗力：如因人力不可抗拒因素导致交通或行程的延误或取消，旅行社不承担任何费用赔偿责任，所产生的费用由客人支付。 |
| **温馨提示** | 1.出团通知书最晚会在出行前一天 20 点之前发出，接机或接站工作人员最晚于出行前一天 20 点之前联系您，请保持电话畅通，便于及时联系；2.请您务必携带好预定时使用的相同证件及各类本人优惠证件（比如：学生证、残疾证、军官证、记者证等）；3.接机或接站期间无导游陪同，工作人员接站或接机会根据机场或车站公布的航班或车次实际抵时间接机或接站；4.一般 12 点之后酒店方可办理入住，如您提前抵达酒店，可以寄存行李后自由活动；5.山西本地饮食习惯以面食为主。山西菜的基本风味以咸香为主，甜酸为辅，您可以根据您的喜好自由选择；6.山西景点之前车程较长，景区内多以徒步游览为主，您可以穿着宽松轻便的鞋服，以防游览不便；7.我社有权根据具体情况进行行程调整，景点参观前后次序也许有变，但不会减少任何景点，望周知谅解！注意：如持证件为伪造证件，由此产生的一切后果由旅游者自行承担与旅行社无关。8.在五台山游览时应当注意寺庙规定，在寺院大殿内严禁拍照和摄相，在庙内不可吸烟。注意：五台山为我国四大佛教名山之首，国家尊重每个公民的信仰自由，在寺院许愿等佛教行为属于游客自愿自行行为，与旅行社和导游无关。9.在旅游景点购物方面要注意，非买勿动以免发生不必要的麻烦。景区或服务站内的各种商店或另付费项目均属于景区的配套设施，不是旅行社指定的购物产所，若选择或购买时请注意活动的安全性及商品质量、价格，并索取小票等凭据，此类消费旅行社及导游不承担任何责任。10.山西海拔比较高，尤其是五台山平均海拔 2000 米，请大家一定根据自身情况带好常备药品。11.在坐车方面，由于山西平均海拔 1000 米以上，山路较多，景点和景点之间车程时间长，有晕车的客人请带好药。12.在景点游览时请先跟随导游游览，等结束后再自由活动并应按时集合，如有特殊情况中途离开的需征求领队和带团导游的同意，并签订自愿离团责任书后方可离团。13.北方天气早晚温差大，空气干燥请带好护肤品、唇膏、雨伞及太阳镜，山西的气温平均为 10 注意 度左右，一定要带好保暖衣物。14.住宿方面我们提供的是标准酒店，山西属于内陆城市，经济欠发达地区，所以与您所在的城市经济条件有差异，所以饭店星级评定和认可标准也存在差异，同星级或同等条件住宿不如贵地区好。望您多多谅解！15.酒店退房时间为中午的 12：00，晚班机或者晚班火车的客人可把行李寄存在酒店后自由活动或自补房差开钟点房休息。16.行程中所含早餐均为住宿酒店提供，包含在房费中，不用不退。17.在不减少景点数量及游览时间的前提下，旅行社可与游客友好协商，根据实际情况调整游览顺序。18.如遇人力不可抗力因素或政策性调整导致无法游览的景点，经双方友好协商，我社可调整为其他等价景区参观，如客人不同意，我社将按旅行社与景区协议价格退还景区门票。19.行程中标注的景点游览时间是根据旅游正常情况来约定的，为抵达景区大门始至离开景区大门止；原则上淡季人不多的时候前面标注的游览时间都能够确保游客充分将景点游览完毕。关于行程上约定的城市之间景点之间的车程时间以无特殊情况（如堵车、下雨、下雪、修路或意外等）特殊状况出现为标准来测算的时间，如有任何一种情况发生都有可能造成时间的变化，请各位游客理解。 |
| **退改规则** | 实名火车票只能由本人拿着身份证原件去火车站办理退改签 |
| **报名材料** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 旅行社意外险 |
| **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)：                     日期：   年   月   日              |