**湖南-超V张家界--张家界双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1743143098ZW | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 张家界市 |
| **行程天数** | 7 | **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** | **张家界-天门山.玻璃栈道.天门洞**兰州乘合适航班至张家界，导游接站后安排用中餐，后赴“武陵之魂”湘西神山【天门山国家森林公园】（首道大门票已含）：乘世界最长高山客运索道上山或下山：游览碧野瑶台、觅仙奇境、天门洞开景区，体验“云在脚下，奇峰尽览，万象目中”的豪迈感觉。观四大奇观【天门索道】：索道线路斜长7455米，上、下站水平高差1279米，是世界最长的单线循环脱挂抱索器车厢式索道。【玻璃栈道】这条看着就让人腿软的玻璃栈道给人带来的刺激震撼感。【通天大道】：被称为通天大道的盘山公路共计99弯，“天下第一公路奇观”横空出世，垂直高差达千米左右。【天门洞开】：九百九十九级台阶登上天门洞，是罕见的高海拔穿山溶洞。赴天子山，住天子山镇，感受清风拂面，绿野仙踪。【温馨提示】1、因天门山景区是张家界最火爆的旅游景区，每天有售票额度限制，都需提前实名预约门票及游览时间段，景区为分流人群，天门山景区游览线分为（大索道上-快索下）或（快索上-大索道下）或（快索上-快索下）三种游览方式，游览方式由景区根据届时实际情况进行分派，不接受任何赔偿及投诉，请客人予以理解和配合！天门山顶至天门洞(天门山扶梯35元/人/段赠送），自由选择乘坐。上玻璃栈道的游客均要求戴上鞋套，以保持玻璃桥的透明和干净；2、接站当天不含晚餐，敬请客人自理，可自行打卡南门口美食街/后溶街美食街品尝当地小吃；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D2** |
| **行程详情** | **森林公园.天子山.袁家界.金鞭溪.宝峰湖.湘西晚会**早餐后赴陵源核心景区——首个国家森林公园 ，游览 AAAAA 级【张家界国家森林公园】，乘环保车前往【天子山风景区】,“谁人识得天子面，归来不看天下山”，可见天子山风光旖旎，景色秀美，景点众多，游览集自然于人文于一体的贺龙公园、御笔峰、仙女献花、西海石林、石船出海等，可登上天子山最高点天子阁，远眺天子山全景，打卡最佳观景台【天子阁】。前往观赏【袁家界景区】、【百龙天梯下行已含】探寻影视阿凡达中星罗棋布的玄幻莫测世界【哈利路亚悬浮山】探寻潘多拉世界的奇幻多姿 ，感受大自然的鬼斧神工；参观袁家界景区云雾飘绕、 峰峦叠嶂、气势磅礴的迷魂台 ，及天下第一桥等空中绝景。袁家界景区虽然在地域上隶属于张家界国家森林公园，却被众星捧月般地位居张家界武陵源风景名胜区的核心 ，与世界上最美丽的峡谷金鞭溪一衣带水，东接索溪峪 ，南眺鹞子寨 ，西望黄石寨 ，北靠天子山。站在袁家界景区的观景台上，三千奇峰 ，尽收眼底 ，雄险秀野 ，神态各异。 峡谷深处 ，千百根石峰石柱奇伟突立。 峻峭之石 ，如英武将帅，嵯峨之峰 ， 似勇猛壮士。有声有色 ，若静若动 ，形象逼真 ，呼之欲出。后尽情享受每立方厘米10万负氧离子的纯净空气，欣赏中国最美的峡谷——【金鞭溪大峡谷】穿行于绝壁奇峰之间，溪谷有繁茂的植被，溪水四季清澈，被称为“山水画廊”、“人间仙境”。出景区，游览被称为“世界湖泊经典”的【宝峰湖】，宝峰湖水深72米,长2.5米公里,集山水于一体，融民俗风情于一身，尤以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山古寺闻名。电视剧《西游记》中花果山水帘洞外景就拍摄于“奇峰飞瀑”。湖中有两座叠翠小岛,近岸奇峰屹立,峰回水转。泛舟漫游,只见一湖绿水半湖倒影,充满诗情画意。晚上观看【大型歌舞歌舞晚会】（赠送普座门票）：浓缩了张家界亿万年的历史文化与传说，神奇瑰丽的武陵山水，滋养着一代又一代的湘西人。土家族、苗族、白族、瑶族、侗族等少数民族在这片爱的家园和谐共生，创造了丰富而独特的地域文化。感受这片神秘土地的民族风情，你会在边城的烟雨中遇见翠翠一样的美丽姑娘，你会在如诗如画，如歌如梦的湘西大地，邂逅梦中的桃花源。【温馨提示】：1、交通类---进入景区以后，景点与景点之间全是用景区内的免费的环保车提供服务，并非一个团一个专车，而且一个团有可能不能坐同一辆环保车前往下一下景点，景区游人众多， 请一定要在导游指定；2、的地点汇合，不能走散，更不要将随身所带物品遗失在环保车上；旺季游人众多，排队情况时有发生，敬请谅解；3、安全类---景区内群猴众多，请不要近距离接近猴群，更不要去触摸山上的野生动物，以免发生伤害事件。早晚温差很大，请根据当天的天气预报随身携带厚衣服，以便随时添加。在景区内请不要随意攀爬；4、核心景区如遇高峰期，环保车、电梯等会出现大面积排队情况，请配合导游的安排，尽量错开高峰期；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D3** |
| **行程详情** | **云天渡玻璃桥.黄龙洞.不二门.花开芙蓉**早餐后前往【云天渡玻璃桥】世界最长、最高的玻璃桥：桥高约 400 多米，长约 370 米，宽 6 米，全部采 用 99 块透明玻璃铺设而成，感受刺激，陶醉神奇，见证奇迹；之后来到依绝壁而建的木质悬崖栈道，全长 400 米， 在这里，你可欣赏到峡谷全景，若对着谷底喊上一嗓子，回音袅袅在全透明玻璃的效果下，犹如万丈深渊一般。心惊肉跳的“空中透明漫步”美得刺激，美得安全，简直爽爆了！只要你勇敢，它就是爱情桥：玻璃桥一经问世，它就被很多情侣称之为“爱我就背我过去”、“你背我过去，我就嫁给你”的爱情桥。你说，如果在这里求婚，会不会超浪漫呢？后乘车前往游览世界自然遗产、国家首批AAAAA景区【黄龙洞景区】，该景区由黄龙洞、田园牧歌有机组成，集自然、文化、民俗、生态为一体。黄龙洞因享有世界溶洞奇观、世界溶洞全能冠军、中国最美旅游溶洞、中国驰名商标等顶级荣誉而名震全球。前往【不二门】国家级森林公园景区位于县城南 1.5 公里的猛洞河畔，总面积达30平方公里，是猛洞河风景区的北大门。以石奇、温泉、石刻、观音朝拜为其特色。石灰岩溶蚀而成的不二石门、莲花池、八阵图被视为大自然的鬼斧神工。 一笔呵成的"山青海岸"四个字合成一个"岸"字的石刻、有迷魂镇之称的八阵图令人惊叹不已。这里一年四季苍翠葱茏，梵声缭绕，是修身养性的好地方。《乌龙山剿匪记》、与《相西剿匪记》均在此拍摄。公园内观音寺，古为土司王祭祀祈福之所，故又称“土司佛园”。自古便有“东看蓬莱岛，南游不二门”之说。不二门漫山葱翠，林中多怪石，山泉富含多种微量元素，被誉为“仙家三维之露，佛地八功之水”，常沐饮之，于心血管、肠胃功能以及风湿等症甚有良效。不二门温泉，座落在“最美观音故里”——不二门国家森林公园内，当地人俗称“热水坑”，有着几百年的温泉文化，历来就有着“湘西第一泉”的美誉。据《永顺县志》记载：凡经常用以沐浴，皮肤就会变白、变嫩，凡经常饮用，能使人强体、益精、长寿。观看湘西民俗演艺：【花开芙蓉】（赠送项目不看不退费）生动再现八百年历史土司王朝的历史风云，表现土家人骁勇、豪放、直朴的民族性格，讲述土家人丰富而真挚的民族情感，将芙蓉镇两千多年历史传说娓娓道来，也将土司王朝的王者之气、结盟之诚、盛世之欢和土家族的民俗之美演绎得淋漓尽致，让前来观看的游客赞不绝口（此赠送晚会，如遇堵车、下雨及特殊原因不能正常观看，无退费请谅解）。【温馨提示】：1、请提前备好泳衣，享受今晚的温泉·冰泉疗愈之旅；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 芙蓉镇 |
| **D4** |
| **行程详情** | **芙蓉镇.茶峒古镇.凤凰**早餐后，游览挂在瀑布上的土家第一镇千年古镇-【芙蓉镇】（首道大门票以含），一座拥有两千多年历史，土家族人聚居的古镇，因宏伟瀑布穿梭其中，又称“挂在瀑布上的千年古镇”；这里有保存完好的五里青石板街，两边是板门店铺、土家吊脚楼，街两旁摆满了琳琅满目、富有古镇特色的精美物品，随行时而出现的古镇米豆腐，拾级而上的石板街，土家人手工绝活”织锦”，电影拍摄旧景贞节牌坊等，把人拉入了刘晓庆与姜文主演的《芙蓉镇》电影场景里，别有一番风味。中餐后，乘车前往沈从文小说《边城》的原型地【边城茶峒古镇】，沈从文先生把茶峒古镇优美的风景、淳朴善良的风俗人情等融为一体，勾画出了田园牧歌般的边城风貌:依山的筑城茶峒，临水的码头，湾泊的乌篷船，轻柔的山风，望眼无尽的翠竹，青石道整洁风雅，吊脚楼古色古香，白塔耸立，古渡摆舟;垂柳下的石级上，仨俩姑嫂在捶衣洗菜，清水江上，四五渔民在放鹭鸶叼鱼，如诗如画、美轮美奂。这里有拉拉渡又名千年古渡、洪茶渡口，系清水江上一渡口，位于重庆市秀山县洪安镇，连接着湖南湘西花垣县茶峒镇，具有近千年历史。该渡口千百年来运载渝湘黔边民和来边城经商、旅游的客商;打卡“一脚踏三省”的交界碑，欣赏河两岸的边城。BUS赴凤凰欣赏沱江美丽的夜景，可自行漫步沱江,燃放许愿灯,或约上三五好友前往沱江边上酒吧畅饮当地胡子酒,品味独特的苗疆风情，一切烦恼都会随风而去.交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 凤凰 |
| **D5** |
| **行程详情** | **凤凰古城.沱江泛舟.72奇楼**早餐后，欣赏凤凰最美晨景——烟雨凤凰，赠送乘船游览【沱江泛舟】（如遇官方原因或天气原因无法乘坐无退费），沱江河是凤凰古城的母亲河，她依着城墙缓缓流淌，世世代代哺育着古城儿女。坐上乌篷船，听着舩公的号子，看着两岸已有百年历史的土家吊脚楼，别有一番韵味。顺水而下，穿过虹桥一幅江南水乡的画卷展现于眼前，一种远离尘世的感觉悠然而生。逛网红打卡地【翠翠街】，品苗家风情，看民族工艺，尝湘西味道，还原翠翠的故事，让您身临其境的感受沈从文笔下的《边城》。车至张家界，下午打卡被誉为土家族“布达拉宫”的【七十二奇楼】（赠送白天场门票），也是土家族建筑艺术的巅峰之作，张家界旅游新地标，手工雕刻还原了土家建筑，且保留了土家吊脚楼的精髓。作为天下第一土家奇楼，被列入吉尼斯世界纪录；是现代科技与传统土家完美结合的建筑典范，流光溢彩处·庸城不夜城，新晋网红打卡圣地。【温馨提示】：1、2016年4月10日开始，凤凰古城取消围城强制购票，客人可在古城自由参观，如遇政府临时性政策，强制征收进入凤凰古城门票，客人须补买门票148元/人费用自理； 2、凤凰古城为敞开式民用商业区，特色商品导游义务介绍，旅游者购物行为为自主选择，旅行社不接受凤凰区域旅游者购物方面的投诉；交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D6** |
| **行程详情** | **超市-土司城-72奇楼**早餐后参观【综合超市】，参观土家民族精粹和传统手工艺术展览中心该中心以涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究、张家界特色矿产岩石应用等领域。后参观【张家界·土司城】，千年王府土司城土家历史文物、民情风俗应有尽有，雕梁画栋、飞檐翘角的【土司城堡】、【摆手堂】，原汁原味的土家哭嫁，头饰服饰，蜡染、织锦、银匠，这一切都让您仿佛回到了远古。无数信男信女因缘前来迎请，为自己和家人祈求福报、消灾解难。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D7** |
| **行程详情** | **张家界-返程温馨的家**早餐后根据航班时间安排送机，结束愉快的湘西之旅，回到温馨的家。一缕阳光，两丝清风，万里无云，风和日丽，希望本次旅行的回忆，成为您以后工作中永恒的心灵驿站。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、门票：张家界国家森林公园门票+天门山国家森林公园+不二门森林公园·温泉+黄龙洞+宝峰湖+云天渡玻璃桥+沱江泛舟+土司城+芙蓉镇+湘西晚会+百龙电梯单程；2、用车：当地旅游大巴士（车辆大小由旅行社根据游客人数调整，保证每位游客1个正坐）3、用餐：酒店占床含早餐+7正餐30元/人，安排九菜一汤，十人一桌。正餐不用不退费亦不作等价交换！酒店房费包含早餐；部分正餐未含，方便自行品味湘西特色小吃/美食；4、住房：精选5晚当地舒适型酒店或同级客栈+1晚天子山山顶客栈；5、导游：全程优秀国证导游服务；6、保险：旅行社责任险（理赔最终解释权归保险公司所有）；7、购物：安排一综合超市，土司王府、凤凰景区内部特别会有工艺品店等等，景区内设立的商店、路店不属本行程安排购物店范畴，另旅游车司机可能有兜售自己产腊肉等特产行为，属当地所有旅游车普遍正常现象；以上范畴均不强制消费，请旅游者按自身意愿决定购物行为，本公司不接受在此区域购物方面的投诉。 |
| **费用不包含** | 1、单房差：600元/人，酒店无正规三人间；2、儿 童：含半餐+车位+导游服务，不含床位，早餐、门票（超高自理）;特别提示：身高1米2以下儿童景区门票免费，超过1米2的儿童请提前报备并预定相应门票，如未预定在当地临时需要也许不能保证可以正常购买。3、如遇特殊原因客人提前离团，则按实际产生费用结算；4、个人消费/旅游意外保险及航空保险/由于不可抗力或者旅行社，履行辅助人已尽合理注意义务无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）5、此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件都无优惠退； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、 游客应确保身体健康，保证自身条件能完成行程；未满2周岁或年满75周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成后果由旅游者自行承担。2、 景区实行实名制订票，刷身份证进入景区游览，并于行程中随身携带，遗忘遗失等造成的无法游览，无法办理入住酒店等损失由旅游者自行承担。3、 因任何公共交通引起的人身财产行程损失，由旅游者自行承担；出发后要求退团的经协商，未产生费用正常退费；因非我社造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。4、 出行前请提前了解目的地天气地理状况，并请备好常用保暖，降暑，防晒，防雨用品及常备药品。请注意行程中 (上下车，行车中，酒店内，景区内，用餐点) 人身及财产安全；景区均包含陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等危险区域，请注意禁止标志，不可冒险前往。5、 行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反国家法律不宜参加的活动。6、 沿途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，土特产出售，非我社提供，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。7、 请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；为安全考虑，晚间及单独不宜自行外出。8、 因不可抗力，造成滞留的，我社将协助安排，因此增加的费用由旅游者自行承担。9、 行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。离团后所发生的安全问题，与旅行社无关。10、行程过程中我社已为旅游者代买保险，如行程过程中旅游者发生意外人身安全事故，我社将协助旅游者向保险公司申请保险服务，具体赔付金额以保险公司保单为准。11、贵重物品随身携带，以防丢失影响美好的旅游心情；12、请尽量穿登山运动鞋、带上雨具；13、乘车过程中请不要随便走动；14、登山时请“观景不走路，走路不观景”注意安全；15、在不减少客人行程景点的情况下，导游有权调配所含景点的先后顺序15、酒店时请出示身份证并主动交纳房卡压金（退房时退押金）；17、由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用旅行社不承担。（包括但不限于自然灾害、天气原因、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。18、在湘西偏远地区，多数旅游景点山多岔路多，出行时不要随便单独外出，外出时应与导游咨询后再行动；着装以轻便为宜，近期天气变化无常，时有阵雨，须随时携带雨具；此行程坐车时间较长，且有些地区路况较差，常晕车者最好备相关药品;张家界、多数景点为特级禁烟区，抽烟前应询问导。19、自2009年开始，湖南省境内提出建设蓝天碧水工程，提倡节能环保，部分境内酒店中可能不提供免费的一次性用品，请自备。20、请客人务必真实的填写导游质量服务跟踪恕不手里因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉，如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话在当地解决，如当地解决不了可在当地备案，否则我社不予受理，多谢合作与支持（有效投诉时间为团队返回出发地起60天内有效）21、因本社接待能力有限，恕无法接待年满75岁以上老人及孕妇。 |
| **退改规则** | 机票位团队票不能退改签！ |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |