**西北大环线2-8人精品小包团行程单**

西北大环线2-8人精品小包团

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1744098967SR | **出发地** | 青海省-西宁市 | **目的地** | 青海省-西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★一次甘青大环线旅行你将见到草原，沙漠，湖泊，河流，盆地，盐湖，戈壁，雪山，冰川，雅丹，星空等多样的地理景观……翻越祁连山，环绕青海湖，穿越柴达木，横穿河西走廊，听中华上下五千年的历史文明，两千年的丝绸之路的辉煌沉沦与再次复兴，开疆扩土的英雄，边塞文人骚客的墨宝……都是这片土地上的瑰宝。★ 甘青两省精华景点一网打尽，甘青全景大环游，不走回头路；★ 西宁起止，全程汽车，一车一导，不走回头路，省去中间换乘麻烦；★ 保证全程无购物、无任何隐形消费，坚持做纯净、绿色的旅游； | | | | |
| **产品介绍** | 日期行程及景点入住酒店DAY1兰州/西宁接站，自由活动西宁DAY2西宁--青海湖--茶卡盐湖-茶卡镇/德令哈茶卡镇/德令哈DAY3茶卡镇/德令哈--南八仙雅丹地貌-水上雅丹--315U型网红公路--大柴旦大柴旦DAY4大柴旦-翡翠湖--黑独山--敦煌露营--敦煌敦煌DAY5敦煌--莫高窟--鸣沙山月牙泉--飞天旅拍--敦煌敦煌DAY6敦煌--途径嘉峪关--张掖七彩丹霞--张掖张掖DAY7张掖--祁连大草原--骑马射箭--扁都口--门源--西宁西宁DAY8西宁--温馨的家无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地►兰州/西宁**  今日您将乘坐航班前往兰州中川机场/西宁曹家堡机场，抵达后由接站司机接您前往酒店自行办理入住，今日无行程，可在市区内自由活动。景点：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **西宁►黑马河►茶卡盐湖►茶卡镇/德令哈**  早乘车赴茶卡，途经【日月山】/【拉脊山】， 位于我国季风区与非季风区的分界线上， 地处黄土高 原与青藏高原的叠合区， 是青海省内外流域的天然分界线， 划分了农耕文明与游牧文明。藏语叫日月 山为“尼玛达哇”， 蒙古语称“纳喇萨喇”， 都是太阳和月亮的意思。抵达【青海湖黑马河景区】 （景区门票免， 游览约 120 分钟， 区间车 30 元/人自理， 属于必须乘坐项目），黑马河属于高原蓝宝石青海湖的西北湖区，青海湖是我国第一大内陆湖，也是我国最大的咸水湖，被《中国国家地理杂志》评为中国最美的湖泊，是镶嵌在青藏高原上的一颗璀璨明珠，它地处青藏高原的东北部，湖面海拔为3200米。青海湖在不同的季节里，景色迥然不同。夏秋季节，青海湖畔山清水秀，辽阔起伏的草原就像是铺上一层厚厚的绿色的绒毯，数不尽的牛、羊、马犹如五彩斑驳的珍珠撒满草原，湖畔大片整齐如画的农田麦浪翻滚，菜花泛金，那碧波万顷，水天一色的青海湖，好似一泓玻璃琼浆在轻轻荡漾。而寒冷的冬季到来时，青海湖冰封玉砌，银装素裹，就像一面巨大的宝镜，在阳光下熠熠闪亮，终日放射着夺目的光辉。随后乘车前往海西蒙古族藏族自治州-茶卡镇，途径海拔3812米的橡皮山口,领略草原风光，之后乘车前往【茶卡盐湖天空壹号】/【茶卡盐湖天空之境】 （含景区门票， 景区内小火车自理）茶卡盐湖是柴达木盆地四大盐湖中的一个重要的食盐产地，也是开发最早的一个，距今已有3000多年的开采史，也是目前全国唯一一个盐湖类的4A级景区，被《中国国家地理》评选出的必去的55个地方之一，也是摄影家们的天堂，走进天空之境，遇见醉美天空，看见最净的苍穹，茶卡的天空异常干净，与其说是天空之镜，不如说是一场幻境，天地一线，在现实世界中早已很难找到如此纯净的地方，白得是如此的彻底，抬起头，头顶有着一片蓝天，低下头，脚下仍是一片蓝天，已分不清是天空倒影在湖水中，还是湖水融化在蓝天里，盐湖的景象是天上无飞鸟，地下无绿草，湖中无游鱼，将茶卡的美留在心中。前往酒店入住休息。景点：茶卡盐湖天空壹号，青海湖黑马河景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **茶卡镇/德令哈►水上雅丹►315网红公路►大柴旦**  早前往打卡网红【U型公路， 车观】，这里如天路一般，一眼望去，直达天际苍穹，喜欢这种视觉上的冲击,道路从视觉上给双眼带来的丰富层次感、引人入胜!315线国道起点为青海西宁，终点为新疆喀什的国道，全程3063千米，这条国道经过青海和新疆2个省份。后乘车途经神奇的地貌奇观【东台吉乃尔湖】 （此景点为必经路线途经景点， 如封路无法参观、不接受因不可抗力因素导致无法游览带来的投诉）， 这里是一片神秘的地貌， 人置身于其中仿佛入幻境 中一般， 能够看到不同的场景。前往穿越柴达木戈壁公路拍摄世界上唯一的【水上雅丹】（含景区门票、区间车60元/人自理）地貌群，形成于260万年前，西南靠近乌图美仁草原，北邻丘陵自然区，是世界绝无仅有的水上雅丹地貌群。这里原先并没水，由于纳林格勒河山洪暴发，河水改道，流向这片宽阔的地域，形成静美雅丹风光。游览结束后前往大柴旦入住酒店。4.28号之后落地游客免费升级大柴旦北纬37°星空营地星空房。景点：U型公路（车观），东台吉乃尔湖，水上雅丹 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大柴旦►翡翠湖►黑独山►敦煌**  早乘车赴大柴旦游览【翡翠湖】（含景区门票，景区60元/人区间车自理）位于海西蒙古族藏族自治州境内，形态迥异、深浅不一的盐池由于所含矿物质浓度不同，湖水呈现出深绿、墨绿、翠绿……宛若镶嵌在大地上的一块块晶莹剔透的翡翠，因此有了“翡翠湖”的美称。之后前往【黑独山】茫崖有座山叫黑独山。当你身处其中， 你会分不清是在画里， 还是在梦里。黑 独山吸引人的地方在于它的绝美和壮阔， 走进它， 会有一种一眼望穿千年之感， 静静的坐在一处可以 看到它全貌的地方，将会沉浸在无尽的思考中。这座山本来是一座黑色的石头山，由于常年风沙吹过， 被沙子盖住的地方逐渐成为灰白色， 盖不住的地方是黑色， 就这样形成了一片“水墨丹青”。不知道 多少年的风沙才让它呈现出现在的模样。这里以辽阔的姿态、独特的配色，给人带来巨大的冲击感。继续前行，前往丝绸之路甘肃段西端、飞天的故乡——敦煌， 抵达敦煌后前往鸣沙山露营基地，体验价值228/人的【沙漠露营】活动，赠送包含 1.沙漠摩托车冲浪 2.体验沙漠滑沙 3.网红旋转秋千 4.啤酒饮料畅饮 5.自助火锅不限量 6.专业主持人激情演绎 7.特技表演 8.篝火晚会 9.沙漠蹦迪 10.观日出日落 11.赏浪漫星空 12.提供露营帐篷简易装备。体验完毕后，可返回市区入住酒店休息。景点：翡翠湖，黑独山， |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌►莫高窟►鸣沙山月牙泉►敦煌**  早前往游览前往“东方卢浮宫”【莫高窟】（不含门票，游览约2-3小 时，如需我社协助预约，请提前告知备注），俗称千佛洞，是世界现存佛教艺术的伟大宝库，也是世界上最长、规模最大、内容最为丰富的佛教画廊之一。莫高窟属全国重点文物保护单位，被誉为20 世纪最有价值的文化发现，以精美的壁画和塑像闻名于世。石窟开凿历经了千年，拥有大量的壁画、石窟、文物等，将多个朝代的艺术风格表现得生动和谐，在石窟中漫步，满目“飞天”萦绕，仿佛时空也产生了错乱，让人沉醉。后游览【鸣沙山·月牙泉】（含景区门票）这对大漠戈壁中的孪生姐妹，千百年来以山泉共处、沙水共生的沙漠奇观著称于世，有“月泉晓澈”、“塞外一绝”的美誉。游人至此，都会驰怀神往，遐思万千，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。景点：莫高窟，鸣沙山·月牙泉 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **敦煌►途径嘉峪关►张掖七彩丹霞►张掖**  早前往张掖，途径嘉峪关（途径，不如内参观，此景点不含门票，如需游览，门票请自理），位于嘉峪关最狭窄的山谷中部，自古为河西第一隘口，是明代万里长城西端主宰，关城始建于明洪武五年(1372年)，是明代长城沿线九镇所辖千余个关隘中最雄险的一座，至今保存完好,登上长城，远眺戈壁，了解600年前边塞军事防御体系的伟大工程。游览结束后前往张掖，欣赏独具特色的西北景致，电影《长城》《三枪拍案惊奇》取景地“中国最美丹霞地貌”之一，摄影爱好者的天堂——国家4A级景区【张掖七彩丹霞国家地质公园】（含景区门票，不含区间车38元/人，自理）张掖丹霞是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一。2006年被中国《国家地理》杂志评为“中国最美的丹霞地貌”，神奇的丹霞地貌群奇特，五颜六色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，尤如斜铺的彩条布，在太阳的照耀下，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。游览结束后入住张掖酒店休息。景点：张掖七彩丹霞国家地质公园 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **张掖►祁连山大草原►门源►西宁**  早乘车赴西宁，途径【扁都口】从张掖前往扁都口是一场与祁连山并肩而行的旅程，天晴时不远处的祁连山雪顶清晰而明朗，天阴时云遮雾障的瞬间让人不知身在何处，若值盛夏花季，在扁都口你能瞧见满地的金黄，撒了欢儿的马驹一头扎进山谷深处，这天地悠悠似乎连时间也消弭了。然后穿越广袤的【祁连山大草原】祁连山草原被评为中国最美的六大草原之一，是一个令人向往的地方，绵延在青海和甘肃边境，而祁连草原，如画卷般铺就在焉支山和祁连山之间的盆地中，运气好，还能看到满地的牦牛和小羊。赠送【祁连草原大礼包】,赠送骑马体验（5分钟），赠送民族服饰拍照，小羊羔拍照，小牛拍照，藏獒拍照，羊驼拍照，梅花鹿拍照，赠送射箭体验，网红秋千，跳民族锅庄舞，堆玛尼石积德祈福，在青海留下自己的独家记忆。后驱车至门源， 车览祁连山脉的神山岗什卡雪峰，雪峰海拔 5254.5 米，是祁连山脉东段的最高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙 ， 也是门源境内群山之首。峰顶有百万年冰川， 积雪终年不化。抵达西宁后散团，结束愉快行程。景点：扁都口，祁连山大草原 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州►目的地**  根据航班时间统一送机，结束愉快西北之旅！祝您下一站旅途愉快！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.酒店：精选酒店（普标/豪标2选1）西北旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，且不提供自然单间，如需要我社安排大床房（下单请备注清晰，不能保证全程大床，只能尽量安排），单人请提前补房差。2.门票：（已含6个景区门票1、青海湖西边湖区黑马河，2、茶卡盐湖，3、翡翠湖，4、水上雅丹，5、鸣沙山，6、七彩丹霞） （不含另外2个景区门票：1.莫高窟门票A票238元/人，B类票100元/人，2.嘉峪关门票淡季80元/人，旺季110元/人）3.保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议自行购买旅游意外险）4.导游：司机兼向导【不含专业讲解、不跟景区】5.用餐： 酒店含早餐， 正餐自理。如儿童不占床， 早餐需要自理； | | |
| **费用不包含** | 1、行程外及自由活动期间之私人消费所产生的个人费用等；2、景区小交通及自费项目（1）天空壹号电瓶车60元/人或天空之境往返小火车 108 元/人；（2）黑马河区间车 30 元/人 （必消）（3）水上雅丹区间车60元/人；（4）翡翠湖区间车60元/人；（5）丹霞区间 38 元/人 （必消）（6）鸣沙山骑骆驼日出时段120元/人（可选）其它时段100元/人（可选），鞋套25元/人（可选）；（7）不含莫高窟门票：A类票—全票238元，半票148元，免票68元；B类应急票—全票100元；（8）不含嘉峪关门票110元； 3、餐费：全程不含餐；中晚餐自理。如儿童不占床，早餐需要自理4、导游：司机兼向导，司机无法提供讲解；司机非导游，没有导游证，不进景区，敬请谅解。5、因战争，台风，海啸，地震等不可抗力而引起的一切费用。6、单房差如1人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。②儿童价特殊说明：儿童价格为1.2米以下儿童价格。含车位费。不含门票、火车票、机票、餐费、住宿费，如产生，需自理；1.2米以上儿童按成人收取，证件门票优惠按旅行社采购价格退还差价。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 青海旅游是集历史文化、民俗风情、自然风光于一体的独特旅游带，近些年已经越来越受到世界各地旅游达人的关注。大家请注意以下事项：1、西北地区日夜温差很大，单日温差在10摄氏度上下。尤其在景区和郊县，夏季晚间气温可能会降至5摄氏度左右。所以游客出游须备外套、毛衣等御寒衣物，做好防寒保暖工作。即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患，此外请准备防晒用品如防晒霜及防紫外线眼镜。2、因西部地域辽阔，有时坐车时间较长，游客需提前做好心理准备。而且在很多情况下，游客需下车行走或体验骑马、骑骆驼的乐趣，所以备上一双舒适而又合脚的旅行鞋尤其重要。在参加一些特殊的野外活动（如骑马、游船时）建议穿着一些宽松的衣裤。3、在西北旅游，路途比较漫长、气候差异大。此时体质较弱的游客，可能会出现水土不服的症状。所以建议携带些常用的治疗药物，如感冒药或治疗肠胃不适的药物。4、受旅游地自然条件和当地饮食口味的限制，沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论软件服务、硬件设施以及饭菜质量都可能存在一定差距。且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣：我旅行社会尽最大的努力进行协调，尽可能满足不同游客的需求。5、整个旅途中，各位游客要注意保管好各自的贵重财物：不要轻易将手提电脑、照相机等贵重物品留在房间里，议寄存在酒店总台。在游览途中或晚上结伴出行时，请注意保管好随身携带的证件、现金、手机等等，以免造成不必要的损失，影响之后的行程。6、景点附近一些工艺品店兜售的民族特色刀具备受游客的喜爱，但受限于中国民航与铁道部门的托运规定，无法快递运输，所以建议游客不要购买。7、大西北属于我国相对边远的地区，自然环境、经济基础、接待条件相比内地可能会存在一定差距。（例如住宿标准方面，不宜用华东沿海地区的标准去衡量西北的酒店）大家出门在外，请抱有一颗平常心，外出旅游肯定不如在家一般的舒适温暖，一旦遭遇问题请不要急躁，以相互体谅、互帮互助为先。西北旅游的车程普遍较长，相对其他地区的旅行会比较艰苦，请大家注意好休息，保持充沛的精力，以便尽兴地游玩。8、柴达木盆地面积较大，没有明显路标，请听从工作人员安排，不要乱走。安全第一，配合司机工作。团友之间相互关照，少数服从多数。9、城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您作好吃苦准备，备好晕车药；10、大西北整体比较落后，住宿条件很有限，不可和内地相比，请大家保持合理的心理预期。11、西北地区由于地域辽阔，和东部地区存在一定的时差（约相差1-1.5小时），景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能全部放在景点上。12、来到青海，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备，还有受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣。但我们尽最大努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。部分清真餐厅不允许喝酒，请入乡随俗。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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 |