**【新疆】大北疆豪华舱10日（乌市起止 2-6人团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XJ1745897128Sy | **出发地** | 乌鲁木齐市 | **目的地** | 乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 自理 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |
| **产品介绍** | 2-6人小团，不含往返大交通，不含导游，不含正餐 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-乌鲁木齐**  欢迎来到大美新疆！ 接机后送您入住酒店休息，后自由活动，如时间允许您可自行前往推荐景点参观游览（不含单独用车）。景点推荐：国际大巴扎/红山公园/自治区博物馆（需要在游览前一天在“新疆维吾尔自治区博物馆”微信公众号预约，周一闭馆），也可以去网红餐厅打卡，美食推荐：【大巴扎夜市】人均30，民族风味的烤肉及各类烧烤，还是具有汉族特色的炒三鲜、砂锅等小吃。【可爱的新疆】人均110，西域古法烤全羊、草原的馈赠-牛肉干、那拉提草原风味肚、地中海火鸡沙拉、库车原始野鸽子汤。【新疆炒米粉】各种本土连锁米粉店：约粉，吴记米粉，辣风芹，玲玲米粉.......人均25，【楼兰秘烤】浓浓的民族风情，推荐菜:酸奶粽子，烤包子，假腰子，小烤肉，抓饭，人均110，【海尔巴格】新疆大盘鸡、烤羊排、烤羊腿、薄荷茶、手抓饭、特色酸奶。人均110，【石榴红了】食材扎实分量大，酥皮烤羊腿，获得过金奖的鸽捞面也是一绝，人均110，【温馨提示】1.无论您乘坐任何交通工具抵达，我们都提供VIP专车接机服务，请提前告知准确交通时间。2.新疆酒店一般入住时间为14点之后，如您到达较早，可将行李寄存在前台。自行到周边闲逛。3.乌鲁木齐市区至机场单程约30公里行车，行车时间约1小时。4.办理入住时需要交纳押金（不是房费），次日退房后经检查房间正常将原路退回。交通：自理 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **乌市-S21 沙漠公路-途观乌伦古湖-五彩滩落日-布尔津（全段约 580 公里 ，行车约 7 小时 ，未算途中用餐 ，上洗手间， 堵车等时间）**  08:00-08:30 司机师傅接各位拼友（请合理安排早餐时间）08:30-14:30 走 S21沙漠公路穿越【古尔班通古特沙漠】 ，途观【乌伦古湖】，北疆最大的内陆湖泊，湖面壮阔浩瀚，放眼望去水天相连，烟波浩渺，使人心旷神怡，神舒所畅，苍茫天穹下 的沙漠无边无际 ，于缥缈间产生一种震慑人心的奇异力量 ，面对此景 ，忍不住感叹自己的渺小。14:30-15:30 团友们途中 AA 制享用中餐！15:30-19:00 前往并游览【五彩滩】这是典型的雅丹地貌，所不同的，便是它绚烂的色彩和诡异的形态吧， 宽阔的河滩上 ，高耸的“ 山峰” 、 幽深的“峡谷” ，错综的“街道” ，纵横的“沟壑” ，一切都沐 浴在柔和的光线中 ，像是神灵们的天国 ，迷离而虚幻。19:00-20:00 抵达布尔津办理入住后自由活动！可在入住处闲逛 ， 布尔夜市用餐，可以和小伙伴约 一次肉多刺少的“狗鱼”烧烤 ，几瓶“夺命大乌苏” ，边吃边聊 ，度过一个美好的夜晚。阿禾公路开通如下：08:00-08:30 早餐08:30司机师傅接各位拼友（请合理安排早餐时间）。08:30-17:30 前往阿勒泰，途经【S21沙漠公路】，这条公路穿越古尔班通古特沙漠，是新疆首条沙漠高速公路，周边有多种野生动物和飞禽，沙漠沙丘的叠峦线条，勾勒出沙漠的形态，烟波浩渺，使人心旷神怡，神舒所畅，一望无边，构成了一幅美丽的图画。途中自理午餐 17:30-19:30 前往【克兰河畔】，品尝【俄式下午茶】，俄罗斯古法面包房，百年工艺，十年老店，纯啤酒花发酵，阿勒泰天然牧场牛奶，同样是食物的挚友，俄罗斯大列巴/沙棘原汁面包/板栗南瓜包，没有添加剂，李娟同款现熬奶茶，在阿勒泰，时间都是用来浪费的！后闲逛【五百里夜市】，品尝当地特色小吃。后入住酒店今日温馨提示：1.上午行车时间较长，午餐时间较晚，建议携带点零食哦；2.新疆紫外线较强，请做好防晒工作；3.阿勒泰是一个旅游城市，前往美食街用餐时先询价，再就餐；交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 布尔津或阿勒泰 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **布尔津-途观阿勒泰大草原-自由活动禾木白桦林-禾木**  第三天：阿禾公路不通：布尔津-途观阿勒泰大草原-自由活动禾木白桦林-禾木阿禾公路通行：阿勒泰-阿禾公路-途观乌希里克-通巴森林-托勒海特大草原-禾木（约230公里，行车约5小时.未算途中用餐，上洗手间，堵车等时间）行程参考时间：08:30 早餐后出发前往禾木09:00-16:00 前往办理边防通行证，如路况允许，走【阿禾公路】前往禾木村，途经大小东沟、乌希里克湿地公园、托勒海特、伊列克石林、禾木等景区景点，串联起峡谷、森林、河流、湿地、雪山、草原、石林等多种自然景观，秋季沿线由浅黄到深黄的树叶成为一景（阿禾公路封闭期间由布尔津前往禾木）13:00-14:00 抵达酒店，办理入住14:00-20:00 【禾木村】自由活动：这里的房子全是原木搭成的，充满了原始的味道。在禾木村子周围的小山坡上可以俯视禾木村以及禾木河的全景，空谷幽兰、小桥流水、牧马人在丛林间扬尘而过，让人仿若置身传说中霍比特人的家园，这里无论从任何一个位置放眼所望，都是热烈而明朗的金黄色－－小河、木房、炊烟、桦林及禾木桥上放牧的人们。牧归时分，白桦树在夕阳的余晖下闪耀着金色的光芒，折射出一幅幅优美、恬静、色彩斑斓的俄罗斯油画。今日温馨提示：1.今日会走盘山公路，限速较多，有容易晕车的拼友请提前备好晕车贴，以防不适；2.今天换乘区间车的频率很高，请大家保管好自己的物品，避免遗漏在车上；大家提前一天准备好行李，大件行李放在车上，只带当天用的衣物进入景区3.禾木景区住宿条件一般，我们尽量为您选相对好的住宿，保证2人一间，可洗澡，24小时热水；4.为了安全起见，不建议骑马，如果实在想骑，请一定选正规的，有保险的马队；5.景区地处偏远边境，人烟稀少，物流成本高，食品价格非常贵，饭菜的口味也不是很令人满意，自己带些干粮和饮用水是非常有必要的；6.景区区间车约10分钟一班，停靠各个景点，游客可以在任意一个景点上下车；7.禾木酒店不用正餐，不含早餐，请知悉；交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 禾木小木屋 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **喀纳斯**  07:00-08:00 自理早餐08:00-12:00 【禾木】的清晨是万万不能错过的，一缕又一缕炊烟轻轻飘起，渺渺升腾，薄薄的淡青色的烟雾在禾木的上空盘旋、汇聚，整个村庄笼罩在一片氤氲之中。禾木如诗似画，美不胜收。在村子里悠闲地踱步，村子里的每个画面都是诗情画意，拿起相机留下美好的记忆吧！之后从禾木出发到喀纳斯12:00-16:00 换乘区间车前往【喀纳斯贾登峪售票处】16:00-18:00 换区间车前往【喀纳斯村】安排入住酒店后自由活动【游玩攻略】：您可以沿着喀纳斯河一路欣赏原始森林和喀纳斯河交相辉映， 您也可以抵达喀纳斯 湖边； 可自行选择乘坐【喀纳斯湖游船】进入喀纳斯深处寻觅喀纳斯湖怪； 或者您也自行选择走进 【图瓦人家访】， 感受成吉思汗后代的遗风！今日温馨提示：1.今日会走盘山公路，限速较多，有容易晕车的拼友请提前备好晕车贴，以防不适；2.喀纳斯、禾木酒店不含早餐，请知悉；3.景区住宿条件差，房间极少，价格昂贵，常常一房难求，请大家做好心理准备！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 喀纳斯小木屋 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **喀纳斯-乌尔禾**  07:30-08:30 自理早餐08:30-13:30 继续游览【喀纳斯景区】可早起看日出，记得添加厚外套哟。换乘区间车前往贾登峪门票站，途中可游玩三湾：【神仙湾】，【月亮湾】，【卧龙湾】，三个湾都有观景台。观景台位于公路一侧，并设有景区车站，也可下车选其中一段徒步。13:30-14:30 自由享用午餐14:30-20:00 前往乌尔禾镇入住酒店今日温馨提示：1.每天必备防晒霜，防蚊虫药物，御寒外套，雨具，小零食；交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 乌尔禾 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **乌尔禾-魔鬼城-双河/博乐**  08:00-08:30 享用早餐08:30-09:00 出发前往【魔鬼城】09:00-13:00 游览【世界魔鬼城】这里是典型的雅丹地貌，被《中国国家地理》评选为中国最美的三大雅丹地貌之一，也是电影《无人区》《七剑下天山》的取景地。远观之，你会赞叹它的壮观、雄伟、感叹大自然的鬼斧神工，深入到风城之中，你会感觉到大自然鬼斧神工的魅力！13:00-14:00 自由享用午餐14:00-18:00 驱车前往双河市，途观百里油田18:00-18:30抵达酒店办理入住。 温馨提示：1.乌尔禾世界魔鬼城景区内阳光充足，无明显遮阳地，请做好防晒补水工作；交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 双河/博乐 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **赛湖**  独库开第七天：双河/博乐－赛湖270度自驾环游-果子沟大桥－漫心薰衣草(只在0605-0810安排)－新源/那拉提（约540公里，约7.5小时，以上时间未算途中用餐，上洗手间，堵车等时间）独库未开时，住宿安排在那拉提07:30-08:30享用早餐08:30-10:30 驱车前往赛里木湖景区10:30-15:00【尊享升级环湖】！我社小车直接进景点，随走随停更过瘾！畅游【赛里木湖景区】赛里木湖－旅行人的慢节奏生活，摄影师的取景圣地，画家的多彩画板，诗人的灵感来源。她的美丽足够有十分二十分的力量吸引你，震撼你，让你无法自拔，更令你感动的是赛里木湖是新疆海拔最高，面积最大的湖泊，当你站在她面前亲近她时，一眼望不到尽头的湖泊让你产生一种在大海边的错觉，但她比大海更温柔细腻，之后途观壮阔雄伟的【果子沟大桥】，同时也是全国首座公路钢桁梁斜拉桥。15:00-17:00 享用午餐后乘车前往【漫心薰衣草】经过新疆伊犁人数10年的精心培育，薰衣草在天山脚下伊犁河畔形成规模。薰衣草是一种名贵而重要的天然香料植物，其香气清香肃爽、浓郁宜人。当下正是拍摄的好季节，景色十分醉人。薰衣草为季节性景点，花期集中在0605-0810，过期不安排，敬请谅解！17:00-20:30抵达酒店后办理入住。今日温馨提示：1.赛湖景色优美，适合穿着颜色鲜艳的衣物拍照，照片会更好看；2.游览拍照时要注意安全；3.薰衣草为季节性景点，花期集中在0605-0810，过期不安排，敬请谅解！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 新源或那拉提 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **那拉提**  独库开：第八天：新源-那拉提空中草原-花海下午茶-花海show-轻摄影6张-世界名马品鉴(只在5月20-9月30号安排)-牧场露营式酒店-星光音乐会-牧野自助火锅-那拉提（约80公里，约6.5小时，以上时间未算途中用餐，上洗手间，堵车等时间）08:30-09:00 享用早餐09:00-10:30 驱车前往那拉提景区10:30-19:00 尽情畅游【那拉提草原空中草原】，游玩攻略：游客中心乘坐区间车前往索道站点-哈茵赛站，乘坐索道12分钟直达天界台，360度欣赏风景，可沉浸式欣赏那拉提大草原，仰观远眺是梦幻的漫画云，俯瞰回望是河谷绿洲，还能看到哈茵赛民俗村落的袅袅炊烟，后乘坐区间车前往天牧台-游牧人家，这是新疆最著名的草原之一，也是世界四大草原之 一的亚高山草甸植物区，具有“塞外江南”之美称。这里居住着以热情好客、能歌善舞而著称的天 山儿女——哈萨克族，至今仍保留着浓郁古朴民俗风情和丰富的草原文化。每年 5-7 月到处可见各 种野花，广袤无垠的大草原，畅游在绿色的海洋里，拿出您的相机及拍摄用具尽情自拍留下美好的 景色留念；后前往花海那拉提，安排花海下午茶-花海show-轻摄影6张-世界名马品鉴(只在5月20-9月30号安排)，感受【草原轻旅拍】，为您抓拍精彩瞬间，发现最美的自己！赠送6张照片！（不含妆造，需自行化妆，自备服装 ，当天一定要美美的哦）感受【草原下午茶】一边旅拍，一边下午茶休息19:00-20:00 前往酒店入住.【山野音乐会+山野自助火锅+啤酒不限量+只吃草的牛肉不限量】（音乐会只在5月20-9月30号安排），当城市被喧嚣淹没，我想进山野，我想与青山对望，想与清风对饮，想宿营天地间，想枕着星空入睡，这一刻，没有工作KPI，没有枯燥的会议，营地篝火配月光，山风在低语，没有噪音，只有白噪音今日温馨提示：1.那拉提景色优美，适合穿着颜色鲜艳的衣物拍照，照片会更好看；2.游览拍照时要注意安全；3.进景区需乘坐区间车是循环发车的，下车时记得带好所有随身物品4.不建议在景区里骑马，骑马有风险，切记注意安全！独库不开：如在您在独库未开通前报名，行程备选如下：按惯例，独库公路只在每年6月-9月能通行第八天：那拉提-空中草原-精河（580公里，行车约6.5小时，未算途中用餐，上洗手间，堵车等时间） 08:00-08:30 酒店享用早餐09:30-14:00 尽情畅游【那拉提草原空中草原】，游玩攻略：游客中心乘坐区间车前往索道站点-哈茵赛站，乘坐索道12分钟直达天界台，360度欣赏风景，可沉浸式欣赏那拉提大草原，仰观远眺是梦幻的漫画云，俯瞰回望是河谷绿洲，还能看到哈茵赛民俗村落的袅袅炊烟，后乘坐区间车前往天牧台-游牧人家，这是新疆最著名的草原之一，也是世界四大草原之 一的亚高山草甸植物区，具有“塞外江南”之美称。这里居住着以热情好客、能歌善舞而著称的天 山儿女——哈萨克族，至今仍保留着浓郁古朴民俗风情和丰富的草原文化。每年 5-7 月到处可见各 种野花，广袤无垠的大草原，畅游在绿色的海洋里，拿出您的相机及拍摄用具尽情自拍留下美好的 景色留念；14:30-15:30 自行用餐15:30-22:00乘车返回精河酒店入住。今日温馨提示： 1、进景区需乘坐区间车是循环发车的，下车时记得带好所有随身物品2、不建议在景区里骑马，骑马有风险，切记注意安全！交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 精河或那拉提 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **乌鲁木齐**  独库开：第九天：那拉提-独库公路-乌鲁木齐（约530公里，不堵车情况下行车约9小时）08:00-08:30享用早餐08:30-12:30游览中国最美公路之一的【独库公路北段】，横亘崇山峻岭，穿越深山峡谷，连接了众多少数民族聚居区。它的贯通，使得南北疆路程由原来的1000多公里缩短了近一半，堪称中国公路建设史上的一座丰碑。为了修建这条公路，数万名官兵奋战10年，其中有168名筑路官兵献出了宝贵的生命，长眠于【乔尔玛烈士陵园】，（红色纪念馆，请怀着崇高的敬意参观）。沿途可欣赏植被茂密的天山、浩瀚的草原和美丽的游牧风情。12:30-14:30 14:30-15:30享用中餐15:00-19:30到达乌鲁木齐，入住酒店，自由活动由于独库公路受制于天气影响，即使开通之后，也会如遇天气原因临时管制，三种解决方案供您选择：1.如果往和静方向通行，跟车从和静绕行返回乌鲁木齐2.如果和静方向封路，从伊宁绕行返回乌鲁木齐，以上两种方案，因新疆运管局规定每天限行600公里，当天无法赶回，您需要改签机票，以及增加一天车费和房费，因不可抗力因素，费用需自理3.自行购买当日那拉提飞机或伊宁火车返回乌鲁木齐今日温馨提示：1.独库公路属于山区道路，全程柏油公路较为平坦，但因弯多路窄，上下坡较多，容易晕车，有晕车习惯的朋友要提前准备好晕车药物。2.山区道路危险系数大，司机会在安全的停车点适当停留以供拍照，但总体要听司机安排。3.独库公路天气可谓一天过四季，部分路段气温较低，请提前备好厚衣物。独库不开：如在您在独库未开通前报名，行程备选如下：按惯例，独库公路只在每年6月-9月能通行，精河－S101国防公路-垦斯瓦特水库-百里丹霞地貌-乌鲁木齐（480公里，约4.5小时，未算途中用餐，上洗手间，堵车等时间）08:30-09:30早餐之后，收拾行李，集合出发；09:30-17:00 乘车返回乌鲁木齐酒店入住，午餐自理，途中经过【S101国防公路】，这是20世纪60年代，为备战备荒防止苏修袭击而修建在天山北坡腹地的天山公路，沿天山东西走向，又名101国防公路；途观【垦斯瓦特水库】，【百里丹霞地貌】下午乌鲁木齐自由活动。【市区活动推荐】新疆国际大巴扎。这里是很多游客来到乌鲁木齐的必去之地。具有鲜明的伊斯兰风格，在这里充满了鲜明的少数民族特色，同时这里还是新疆各类美食汇集的地方，可品尝新疆美食。开放时间：全年开放交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 乌鲁木齐 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **乌鲁木齐-目的地**  08:00-09:00 建议根据酒店早餐时间用早。您可根据自己的航班时间自由安排，美好假期即将结束，和可爱的团友们一一告别，收拾行囊准备返回久别温馨的家，如您是飞机/火车返程，司机将根据您的航班/火车时间送您前往（送机/送站）！午晚餐敬请自理！今日温馨提示：1.请确认自己的物品整理携带周全，以免遗漏给自己造成困扰；请在北京时间14:00前办理退房手续，由于延迟退房产生的额外费用敬请自付。（离开酒店前一定要再次检查物品，不要忘在酒店里了！）交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1交通：全程七座营运资质商务车，包括但不限于 V80、福特 T6、依维柯等 接送机用车：通常情况下，三人以下普通五座车，四人以上普通商务车；2.住宿：行程中所列酒店全程9晚住宿，其中2晚木屋，默认为2人标间；单人报名免自然单房差，如游客要求单独住一间，则需要补单房差，多人报名如产生单人 ，需要补单房差，或按旅行社协调拼住，敬请谅解，拼住者为本团游客或司机（新疆山上酒店较市区、内地酒店有较大差距，请团友做好心理准备）。3门票：喀纳斯门票+区间车、禾木门票及区间车、魔鬼城门票及区间车、赛里木湖门票及区间车、那拉提空中草原门票+区间，独库未开前未核算下午茶、轻摄影、自助火锅费用4司机：食宿由旅行社承担；限于文化水平，司机无法提供精细讲解，请各位拼友也可以自行提前做游玩攻略5餐食：酒店含早餐，禾木/喀纳斯/酒店不含早餐请悉知。 6保险：旅行社出资为旅游者购买保游网保游畅心游境内旅行保障计划（旅行社专享采购版）方案一计划二，旅游意外险最高保额二十万元，具体理赔范围和相关责任承担以保单约定为准，建议客人可自行购买更高额度的险种！ | | |
| **费用不包含** | 此团型没有导游1餐食： 全程正餐不含（不需游客均摊司机食宿）。2景点：景区内娱乐项目3其他：A.因交通延阻、罢工、天气、飞机、机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所导致的额外费用；B.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；以上两种情况产生的消费费用及包含中未提及的任何费用都将自行承担，本社不予承担。4自费景点：景区内各项娱乐活动，例如：骑马、漂流、滑翔伞、直升机等等包括但不限于以上活动，需要游客谨慎参加，充分考虑风险，以上活动不属于旅行社服务范畴5超公里数费用：根据运管局规定，新疆营运车司机每天限行600公里。如超出600公里数，司机将面临2万-10万的巨额罚款/吊销营业执照。因此，除行程计划外，日常出行建议您自行安排出租车或其他合适的交通工具来完成，感谢您的理解与配合！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 不含乌市往返大交通，不含导游，不含正餐 |
| **保险信息** | 旅行社出资为旅游者购买保游网保游畅心游境内旅行保障计划（旅行社专享采购版）方案一计划二，旅游意外险最高保额二十万元，具体理赔范围和相关责任承担以保单约定为准，建议客人可自行购买更高额度的险种！ |
| **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 |