**华北【精致招牌】大连青岛北京单飞单卧10日游行程单**

大连/青岛/威海/烟台/蓬莱/北京

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QDB1745925550u1 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 北京市-大连市-青岛市-烟台市-蓬莱市-威海市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【纯净承诺】全程 0 购物 0 景交 0 必销 0套路 ，引领旅游新时尚 ，时间100%留给山海与热爱 ★【安心出行】去程东航 ，回程火车，双点进出 ，全程不走回头路横跨三省，海陆空全景收割！★【住宿无忧】 大连段携程4钻酒店、山东段升级 1 晚携程 4 钻酒店、 1晚4钻海景酒店 卫浴+自助早餐 ，夜夜安眠充电！★【品质保障】此线路基于数万游客反馈精心设计 ，产品经理反复踩线 ，超高性价比★【品质承诺】因为用心 ，坚持做好产品 ，做好服务 ，无坑无猫腻 ，行程通透如蔚蓝海天， 做 品质旅行的倡导者★【品质服务】只安排人气热门网红景点 ，一次看够“ 岛屿+海洋+仙境”充足游玩 ，每个场 景自带爆款基因，快门一按轻松制霸朋友圈！★【服务理念】专业团队匠心打造 ，专注客户的体验度和满意度 ，我们不创造风景 ，只负责 让每一寸海天，都成为你记忆里的高光片段给您一次涤荡心灵的旅行 |
| **产品介绍** | 1、大连·星海广场 |置身欧式城堡 ，感受异国风情 ，连晚风都带着意大利歌剧的浪漫咏叹调。  2、 5A刘公岛 | 悬崖上的历史咏叹左手抚摸甲午战争博物馆的锈蚀铁锚 ，右手触摸被海浪雕琢的断崖。在这里 ，北洋水师的 悲壮与翡翠 色浪花的温柔 ，共谱出北纬37°最震撼的海岛二重奏。 3、5A蓬莱阁景区 | 登临仙界坐标，解锁千年时空裂缝中国四大名楼中唯一的“海上仙阁” ，黄渤海在此臣服 ，八仙传说于此成真。 4、5A崂山仰口风景区｜海上仙山的终极打开方式一半是道家秘境 ，一半是绝壁海岸 ，青岛的“山海经”现实版. 5、养马岛后海 | 中国版“濑户内海”徒步玻璃海栈道 ，看果冻浪在礁石上碎成星屑 ，翻开潮湿的岩石 ，小螃蟹仓皇逃窜。这里 的蓝 ，是未经滤镜的Tiffany原厂色号 ，连风都带着盐粒的纯净。 6、幸福门| 钢铁与暮色的赛博情诗“威海之眼” ，巨型门框切割出橘子海日落 ，钢构建筑与粉色晚霞碰撞 ，像极了《银翼杀手 》里末日与希望并存的未来美学。7、布鲁维斯号｜威海新晋现象级打卡地布鲁威斯号  丨威海荣成的末日美学孤本 8、 五四广场这座以青年精神命名的滨海广场 ，既是青岛的现代心脏也是打开百年城市密码的钥匙。当 “五月的 风”红色雕塑旋入夜空 ，浮山湾畔的摩天楼群化作巨幕，这里便上演着中国最诗意的城市灯光交响诗 9、故宫｜世界文化遗产故宫博物馆是中华民族的骄傲所在，也是全人类的珍贵文化遗产 10、圆明园｜万园之园法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这个规模宏 大而富丽堂皇的东方博物馆媲美” |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州 ---大连**今日抵达大连接机 ，并安排各位入住酒店休息。沿着海岸线长长的街道 ，看潮起潮落 ， 听海 风侧耳 ，心情与浪花相拥；一张船票畅游长山列岛， 涂鸦黄海和渤海；何须滤镜 ，每一张都是天海 精修大片！温馨提示：在离开酒店、景点和乘坐的交通工具以前 ，应收捡好自己的 物品以 免遗失；请随身带好防感冒、 腹泻等药品 ，以便应急之用。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D2** |
| **行程详情** | **DAY2 大连---烟台**早餐后乘车前往 【旅顺口】车览【旅顺火车站】【旅顺历史博物馆】 (周一闭馆) 坐落于大连旅 顺口区的博物馆园区 ，馆内藏品丰富、历史悠久 ，在大连的众多博物馆中首屈一指。青铜器上的 海藻纹诉说古航 海秘密， 日俄战争遗物在玻璃柜中继续沉默对峙。【俄罗斯风情街·凝固的时光胶囊】沙俄美学盛宴：黄墙绿顶的折衷主义建筑、哥特式尖顶教堂 、铸铁雕花路灯 ，随手一拍即《布达佩斯大饭店》同款镜头。【旅顺军港】透过车窗看战舰静泊 ，望远镜中黄海与渤海在远方撕扯出分界线。【地标建筑 中国首座海上地锚式悬索双层跨海大桥】双层悬索桥如巨龙饮海，下层车道秒变海 底隧道 视觉奇观。参观【星海湾广场】【滨海路】 【渔人码头】【威尼斯水城】 独具风情的欧式城 堡建筑错落在运河 两岸 ，在水中留下倒影 这里的一切无不诉说着大连的诗意与浪漫。温馨提示：晚上根据指定的时间送船前往烟台 ，约7小时。交通：轮船自费项：闯关东影视基地及往返老爷车+潜艇博物馆、巡航模拟打包优惠价 290 元/人 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 轮船 |
| **D3** |
| **行程详情** | **DAY3 烟台 蓬莱**烟台接船早餐后，游览【蓬莱阁】 中国四大名楼中唯一的“海上仙阁” ，黄渤海在此臣服 ， 八仙传说于此成真。丹崖山 巅凌空而筑 ，集阁、殿、亭、廊于一体 ，宋代彩绘、明代琉璃、清代石 刻在此交织。蓬莱阁建筑群以“ 丹崖仙阁”为轴 ，借山势、融海景 ，是中国古代建筑天人合一理念 的终极实践。黄海与渤海在此交锋， 浪涌如太极图般泾渭分明。【八仙雕塑景区】传说这里是八仙聚居之地 ,雕塑栩栩如 生 ，生动 刻 画 八 仙 传 奇 ,讲述 八 位 神仙 在蓬 莱 的仙山琼阁上惩恶扬善 ，普渡众生的故事。【东炮台遗址公园】位于烟台滨海北路岿岱山上的东炮台 ，是中国北方保存最完整的清末海防 要 塞之一 ，与旅顺、威海卫炮台并称“北洋三锁钥”。触摸1891年德国制造的克虏伯后膛钢炮 ，28 吨重的 钢铁巨兽曾守护渤海门户，锈迹斑斑的炮管仍能遥想当年“威震海疆”的雄姿。【月亮湾】北纬37°爱情触发器 ；烟台月亮湾西与烟台山呼应,北与芝罘岛遥望,东可看崆峒岛,南可 见玉岱山,交 通便 利 具有得天独厚的地理位置和景观资源。【养马岛-秦风崖景区】 （游览 约 40 分钟）养马岛又称象岛 ，相传秦始皇御驾东巡时曾在此 养 马 并把这里御封为“皇宫养马岛 ”而得名， 位于养马岛的后海 ，这里水域辽阔、礁石丛生 。每遇大 风天气， 惊涛拍岸 ，堆雪砌玉 ，煞是壮观。这 就是“一岛三滩” 中的礁石滩景观。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 烟台 |
| **D4** |
| **行程详情** | **烟台 ---威海**早餐后游览【威海火炬八街】 这是一条历史悠久的街道 ，可以追溯到19世纪末期。当时 ，威海 作为英国殖民地的一部 分为了满足当地居民的生活需求 ，英国人在这里修建了许多西方风格的建 筑。这些建筑在当时被 称为“洋 房” 成为了威海的一道独特风景线。【威海国际海水浴场】 是一 个天然海水浴场 ，一年四季分明 ，冬暖夏凉，属于典型的 海洋性气候。浴场 东临山东大学威海校区 , 海岸线全长 2800余米，沙滩面积 30 万平方米 ，沙质柔细 ，海水清澈滩坡 平缓 是国内最好的海 水浴场之一 ，是旅游度假、避暑疗养的胜地。【华夏城】 威海华夏城 丨废墟重生的东方奇迹这座由44处矿坑蜕变而来的国家5A级景区 ，被誉 为“ 中国生态修复第一城”。将废弃矿山化作青山碧水 ，千年胶东文化在此涅槃重生 ，既是震撼 的视觉盛宴，更是人与自然和解的史诗级范本。走“主席之路”生态巡礼漫步” ，看青山叠翠、碧 水环抱临“绿水映青、 山， 红花染龙谷”的诗意画卷，见证“两山理论”的鲜活实践。龙山花谷·千 亩花海盛宴春夏之际，漫山遍野百花竞放 ，薰衣草、向日葵、格桑花铺成彩虹地毯 ，随手一拍即是大 片 ，感受自然治愈之力。三面寿 星仙雾显圣登临高山之巅 ，观国内首创“三面寿星”云雾光影奇观 , 仙雾缭绕中寿星显圣 ，为华夏祈福、 为家人祈愿 ，意境空灵如入仙境。赠送《城南硝烟》实景史 诗演出化身“胶东儿女” ，在枪炮声与硝烟中 穿越回抗战年代！爆破、飞车、水上激战 ，360°全景 沉浸 ，与“荷花姑娘”并肩战斗 ，见证热血铸就的家国尊严。一城览尽山河色 ，半日读懂五千年— —华夏城 ，等你共赴一场生态与文明的穿越之约。【布鲁维斯号｜威海新晋现象级打卡地】万吨级货轮以45°角斜插沙滩，锈蚀船体与碧蓝海水形 成赛博朋克式对冲阴雨天雾气缭绕时 ，宛如 《加勒比海盗》沉船湾现实版。交通：汽车自费项：海上嘉年华+深耕牧渔出海捕捞打包优惠价 500 元/人 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 威海 |
| **D5** |
| **行程详情** | **威海 ---海阳/乳山**早餐后游览【幸福门公园】【外滩名人雕塑广场】【万福图铜雕】 （游览约 30 分钟）威海海滨 中心被誉为“威海之门“海的标志 ，代表着威海现代化的城市形象。站在幸福门上可以 清晰看到刘 公岛上的景色以及战争时 期留下的遗迹。穿过幸福门地上有一个凸起的圆形锻 铜建筑 ，称为“万福 图 ”，高 1.38 米 ，直径 13.8 米 重 13 吨。排列成五圈的“福 ”字， 寓意“五福临门 ”、“五 福同享 ”， 这里是威海千 公里幸福海岸线 的起点。祝福人们在这 里开启幸福之门 ，踏上幸福岸线 , 沐浴在幸福 的海洋里！【威海公园】「大相框」｜把大海装进画框的魔法威海最出片的网红地标 ，一键生成“人在画 中游”的奇幻大片。【刘公岛景区】山海史诗·热血忠魂的时空对话“（区间船票自理 票价31元/人）【东隅屏藩”的绿野仙踪】黄海之滨 ，威海湾口，一座“不沉的战舰”静卧碧波之上！这里森林 覆盖率超87% ，漫步刘公岛国家森林公园 ，古木参天、鸥鹭齐飞 ，海风裹挟松香拂面 ，恍若闯入“海 上绿野仙踪”。【探秘深海·鲸馆奇遇】国内罕见的专题鲸类博物馆，直面巨型抹香鲸标本、触摸深海 生物骨骼 ，沉浸式感受海洋生态的浩瀚与神秘 ，亲子家庭必打卡的“海洋科普课堂” 。【中日甲午战 争博物馆】：血与 火的觉醒碑走进亚洲首座战争遗址类博物馆 ，锈迹斑斑的济远舰前桅、沉默的克 虏伯大炮、泛黄的战时文书 ……每一件文物都在泣诉那段悲壮岁月。“一座刘公岛 ，半部近代史”— —在这里， 山海与热血共澎湃， 历史与未来正相逢！结束行程后赶往酒店入住 【临海海边酒店】交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 海阳 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海阳/乳山-青岛-北京**早餐后赴青岛游览青岛的象征【5A崂山仰口风景区】5A级景区，坐拥青岛最壮观的「山海相连」奇观山海一体：唯一能同时看海、 登山、玩沙滩的崂山景区奇峰异石：狮子峰、寿字峰、觅天洞 ，感受大自然的鬼斧神工。趣味索道： 开放 式吊椅缆车，脚下是松林与礁石，远眺碧海蓝天。【栈桥】 位于青岛中心城区的南部海滨 ，是一条 440米长的海上长廊， 从陆地延伸入 海中。栈 桥一 直以来被视为青岛的象征。栈桥尽头的回澜阁 ，则是青岛近代历史见证。【天主教堂】外景+ 【波螺油子马路】 教堂始建于 1932年， 由德国设计师毕娄哈依据哥德式和罗马 式风 格而设计。天 主教堂和波螺油子马路的结合成为岛城婚纱摄影的必选之 地 ，是摄影爱好者的天堂 ， 出大 片的场 景 ，拍照技术好可以拍出欧洲街头的感觉。【八大关】 (车览) 是青岛市区南部相交错的十几条马路 的总称 ，它们大多取名于我 国知名关隘的 名称 这里环境清幽 ，还坐落着许多各国风格的别墅，是 摄影胜地。【五四广场】 位于青岛市区东南部海滨 ，广场上矗立着象征青岛城市精神的火红色雕 塑“五月的 风” 晚上在灯光映衬下非常好看。夏季来这里可享受海景 ，遥望海湾对面的 灯塔和奥 帆中心停满的帆船 这里的海上日落也非常美。行程结束乘车前往北京。参考车次 G1080 青岛-北京南 17：13---22：00交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D7** |
| **行程详情** | **北京**早观【升旗仪式】,感受共和国永不谢幕的典礼(早餐打包),游览世界上最大的城市中心广场-【 天安门广场】 (30分钟),游览【毛主席纪念堂】 (闭馆期间观外景 ，纪念堂参观需要实名预约 ，如遇 纪念堂门票预约已满 ，改参观外景 ，请游客知悉) ，观【人民英雄纪念碑】 (30分钟左右),观素有“ 城市中的剧院 ，剧院中的城市 ”,漂浮于人造水面上有“湖中明珠 ”之称的国家大剧院及人民大会 堂外景。参观世界文化遗产-【故宫紫禁城】（ 3.0小时深度游），打卡延禧宫 ，寿康宫 ，冰容餐 厅等网上打卡地。故宫博物馆是中华民族的骄傲所在 ，也是全人类的珍贵文化遗产。 它凝结着历 史的烟云 ，记载着岁月的沧桑 ，每一处红墙黄瓦都凝聚着厚重的历史 … …在这里 ，巧夺天工的建 筑 ，灿烂文明的见证足以激起我们每一个华夏儿女的民族自豪感。如今 ，昔日皇宫禁地占地112 万平方米的重重宫阙 ，既是收藏明清皇室珍宝的巨大宝库 ，也是记载明清宫廷历史的鲜活档案… …观【什刹海风景区-老北京胡同游】 ，观“银锭山 ”、“柳岸风荷 ”等享有百年美誉的自然景 观。穿行在四合院与小桥流水之间 ，亲身感受那份无与伦比的惬意 ，这里的每一条胡同都留下历史的痕迹,一砖一瓦， 皆是故事......参观中国现存王府中保存最完整的清代和珅王府【恭王府花园】（约1. 5小时），王府始建于清乾隆年间 ，初为大学士和珅的私邸 ，历经了清王朝由鼎盛而至衰 亡的历史进程 ，故有“一座恭王府 ，半部清代史 ”的说法。(注：因故宫博物馆管理处相关规定，2016年故宫逢周一全天闭馆(节假日除外),故宫限流4万 人，如遇故宫门票售罄，现退门票，请游客知悉。)交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北京 |
| **D8** |
| **行程详情** | **北京**早餐后赴延庆（车程约90分钟），游览世界八大奇迹之一的【八达岭长城】 (约120分钟)（不 含滑车/索道140元）,体会不到长城非好汉的”的豪迈。万里长城象一条巨龙盘踞在祖国的北面 ，绵 延数万里,纵贯两千年，雄伟壮观 ，气势磅礴。八达岭长城 ，更是“奇迹” 中的经典，登上长城 ，脚下 的崇山峻岭 ，蜿蜒起伏， 四季风光各不相同：春天野花竞开 ，夏季绿色满眼 ，秋天层林尽染 ，冬来雪 域莽莽 ，景色令人叹为观止。前往指定地点用中餐(餐厅内有纪念品销售 ，非购物店请各位自愿理性消费)。观2008奥运会开闭幕式场馆【鸟巢】及国家游泳馆【水立方】（ 60分钟）。水立方和鸟 巢分别位于中轴线的两侧 ，一方一圆 ，遥相呼应 ，构成了人文奥运的独特风景线 ，虽然奥运的圣火已 渐行渐远 ，留给北京的却是无上的荣耀和美好的回忆 ，还有一座座历经辉煌的场馆建筑 ，以及永不言 败的奥运精神。参观国家速滑馆---【冰丝带】外景 ，速滑馆是2022年北京冬奥会北京主赛区标志性 场馆， 唯一新建的冰上竞赛场馆。“冰丝带” 的设计理念来自一个冰和速度结合的创意 ，22条丝带 就像运动员滑过的痕迹 ，象征速度和激情。参观素有万园之园美誉的【圆明园遗址公园】 (约60分钟 , 首道门票。香山红叶节期间改游香山公园) ，曾经的“万园之园” 。法国大作家雨果曾说：“即使 把我国所有圣母院的全部宝物加在一起 ，也不能同这个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美 ”。 1860年10月圆明园惨遭英法联军、八国联军野蛮的劫掠焚毁及无数次毁灭和劫掠 ，一代名园最终沦 为一片废墟。经过血与火的洗礼 ，圆明园犹如中国近代史的一部史册 ，具有撼人心魄的价值。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北京 |
| **D9** |
| **行程详情** | **北京**早餐后游览【天坛公园】（首道门票 ，约 1.0 小时） 。天坛修建于明朝永乐 18 年 ，是明、清 两朝皇帝祭天、求雨和祈祷丰年的专用祭坛 ，也是世界上现存规模最大、最完美的古代祭天建筑 群。 自明永乐十九年起始 ，共有 22 位皇帝亲御天坛， 向皇天上帝顶礼膜拜 ，虔诚祭祀。走进全 长 845 米的京城最具古香古色的商业街-【前门大街】 ( 1.0 小时) ，打卡北京新地标-北京坊 ，前 门大街距今已有 570 余年的历史 ，素有“天街 ”之称，“大栅栏儿 ”是北京最古老、最著名且又 别具一格的古老街市和繁华的商业闹市区 ，这里名商汇集 ，寸土寸金 ，一步一景 … …参观我国现 存规最大 ，保存最完整的皇家园林【颐和园】（深度游约 2.5 小时），主要由万寿山和昆明湖两 部分组成 ，前身为清漪园， 由乾隆皇帝于 1750 年为孝敬其母孝圣皇后动用 448 万两百银建成，咸丰十年（ 1860 年） 被英法联军所毁 ，光绪十四年（ 1888 年） 慈禧挪用海军经费重建 ，改称 颐和园。 园内建筑以佛香阁为中心， 既饱含中国皇家园林的恢弘富丽气势 ，又充满自然之趣 ，是 举世罕见的园林艺术杰作。参观中国最高学府【清华大学或北京大学】 (门口拍照留念) ，北京旅 游行程结束 ，专车送站(次日返程游客 ，安排送站服务 ，结束愉快的北京皇家之旅。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北京 |
| **D10** |
| **行程详情** | **北京送团**客人返程当日无行程 ，客人可根据返程时刻提前一天酒店前台商订早餐时间 ，早餐多为酒店提供 免费早点不吃不退。如遇客人返程时刻较晚客人也需在12:00前办理退房手续客人需延住或延迟退房 自行与前台协商延退事宜并将房费付前台。温馨提示：全天后24小时 ，无论您是飞机、火车、高铁，都会有专属送站工作人员送您。（送站工作人员会提前与客人联系）交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D11** |
| **行程详情** | **抵达兰州**抵达兰州 ，结束行程。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ▶ 行程中标注的酒店住宿费用 ：2 人标准间，按床位计算，含酒店早餐费用；不占床则不含酒店 早餐费用。▶ 行程中标注的午餐行程中已明确标注自理和不含 的餐饮费用由游客自行承担。▶ 行程中标注的景区景点首道门票费用。▶ 旅行社责任险已按政府要求为游客购买！ |
| **费用不包含** | ▶ 自由活动期间交通费和餐费▶ 全程入住酒店产生的单房差及加床费用▶ 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用▶ 因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用▶ 儿童报价以外产生的任何费用自理▶ “旅游费用包含”以外的所有费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 返程前请关注目的地天气情况，以便在航班落地前做好添减衣物的准备 16 周岁以上成人持有效二代身份证或户籍证明 ， 2-16 周岁儿童若无身份证请携带本人户口本原件 ， 2 周岁 以下婴儿需 要带出生证明乘机 ，敬请注意 。如因客人迟到 、未带证件 、名字错误 、证件丢失和过期等原因造成的经济损失 ， 由客人自 已承担。 |
| **退改规则** | 机票为团队机票 ，不退不改签 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |