**西藏—云山仙境 兰州、拉萨、林芝品质双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16846 | **出发地** | 兰州市-西宁市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市-林芝地区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【高端小团】 西藏天花板座驾+独家航空座椅+VIP17 人小团，【洲际人生】 升级 1 晚拉萨顶级住宿 圣地天堂洲际大饭店【轻奢酒店】 1 晚巴松措景区酒店+4 晚携程 4 钻星酒店+体验民宿（拉萨首晚升级供氧房）【特色体验】 布达拉宫露天咖啡+藏装歌舞表演+羊卓雍措圣湖旅拍【舌尖美味】 全程 4 大暖心特色餐，石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊晚宴、大峡谷自助餐【贴心配备】 哈达接机+车载供氧+矿泉水供应+抗高反红景天+便携式氧气瓶 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **乘火车去拉萨**兰州或西宁乘高原列车（出发时间待定）赴拉萨。（注：火车上需配合列车员填写健康表，列车经过格尔木站后全车开始弥漫试供养，为了保证你和他人的安全，禁止在列车任何位置吸烟）。【兰州～拉萨全程 2188 公里，单程约行驶26：27 分】交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**抵达拉萨1、切忌不能洗澡，不能饮酒，不能剧烈运动，多喝水和水果2、休整状态，储备体能，整理物资用餐 ：全天用餐自理住宿 ：拉萨 4 钻供氧酒店 今日行程：飞机/火车抵拉萨，敬献洁白哈达送上最真挚的祝福迎接您，并送您至酒店办理入住。 温馨提示：1.当日避免剧烈运动，不要沐浴、多饮水勿暴食多休息2.导游会在当晚 22:00 前通知您的行程，注意着装，避免感冒特别赠送：首晚提供制氧机，让您高反无忧到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨-G318（拉林高速）-巴松措（网红环湖游船）-景区酒店** 今日行程：酒店餐厅用完早餐出发餐后到达林芝唯一 5A 景区巴松措游览（游览时间为 90 分钟）在巴松措景区参加帆船游湖餐后前往酒店 景点介绍：巴松措：是林芝首个 5A 风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔 3480 米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺是主要游览内容，它建于公元 13 世纪，是宁玛派的著名寺院到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：石锅鸡  |
| **住宿** | 喜马拉雅巴松措度假酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷（车游）-游玩花海（骑马射箭）** 今日行程：林芝深度一日游 景点介绍：雅尼湿地公园：位于林芝市米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔 2920 米，有西藏第一个玻璃栈道，当雅鲁藏布江的混沌与尼洋河清澈在此相遇， 便幻化出了一幅壮阔而秀美的画卷！亲密的拥抱高原深闺处的蜿蜒和俊美，从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕。雅鲁藏布大峡谷：在有“世界第一大峡谷”之称（门票 290 元/人，游览时间不少于 150 分钟），景区内高峰和峡谷几千米的强烈地形反差。观南迦巴瓦峰（海拔 7782 米）， 若有佛缘，可有幸一睹圣山真容。大峡谷之水，从固态的万年冰雪到沸腾的温泉。白云缠山腰，彩虹出林海，天地万物都在清新润泽中吐露生机阵阵。到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 米林庄园或林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-秀巴古堡-藏家村落-拉萨** 今日行程：早餐后前往秀巴古堡后乘车前往藏家村落游览乘车前往拉萨途径 G318 最美拉林高速晚餐品精品美食特色烤羊晚宴，后返回拉萨入住酒店 景点介绍：秀巴古堡：秀巴古堡位于工布江达县巴河镇秀巴村，也叫“戎堡”，距 318 国道 1 公里，距工布江达县城55 公里，距八一镇 75 公里。“秀巴”藏语意为“剥皮”。秀巴古堡已有 1600 多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。藏家村落：在这里观看极具民族特色的房子，感受藏族人民用歌舞表达各种情感。走进藏家，品酥油茶、了解藏家民风民俗。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：烤羊晚宴  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-藏文化唐卡博览中心-羊卓雍措-拉萨** 今日行程：早餐后前藏文化唐卡博览中心游览三大圣湖之一羊卓雍错晚餐品精品美食牦牛肉汤锅，后返回拉萨入住酒店 景点介绍：羊卓雍措：海拔 4441 米，700 多平方公里，平均水深 30 多米，为杭州西湖的 70 倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。驱车前往圣湖，和圣湖亲密接触，在《画皮 2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **布达拉宫（露天咖啡）-药王山观景台-大昭寺（入内参观）**今日行程：早上用完早餐后前往到达大昭寺，开始参观游览（游览时间约 1 个小时）漫步八廓街（自由体验，以大昭寺为中心顺时针游览）随后前往药王山观景台（50 圆人民币背面拍摄地）圆梦布达拉宫（游览时间约 3 小时，布达拉宫内限时 1 小时）在布达拉宫里品尝咖啡 景点介绍：布达拉宫：整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。大昭寺：西藏最辉煌的一座最辉煌的吐蕃时期的建筑，寺内供奉有当年碎文成公主进藏的释迦牟尼十二岁等身金塑佛像。大昭寺位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布建造，寺庙最初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，演化成当下的“拉萨”。大昭寺已有 1300 多年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **送站** 今日行程：早餐后自由活动，地接旅行社根据游客的车次或航班时间，安排提前 3 小时送达车站/机场。游客乘坐由组团社定购的团队车次/航班返回家乡，结束难忘的西藏之旅。 温馨提示：1.因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，故返程车次/航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2.酒店的退房时间规定为中午 12:00 之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台，贵重物品请自行保管交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** |
| **行程详情** | **抵达兰州**结束愉快的旅程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | · 大交通：兰州或西宁往返拉萨的空调硬卧·用餐标准：早餐为酒店含早，6 早 10 正（其中有赠送石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊晚宴、大峡谷自助餐），正餐 40元/人/餐（绝不苛扣）。八菜一汤，十人一桌，以川菜为主，如有忌口者可自备食物。· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类；· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠，如退票需按旅行社折扣退还；· 用车说明：当地旅游车，车型根据此团人数而定。若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还；· 酒店说明：以确认件客人住宿标准为准；· 时间标准：行程中所标注游览顺序，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整；· 保险说明：含旅行社责任险，其他险种需自行购买；· 关于赠品：赠送红景天、矿泉水、藏装拍照、布宫咖啡、精美小礼物一份；所有赠送项目不用不补退 |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床。2、 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引致的额外费用。3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、 电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险 ，请自行购买。5、地面服务费 (如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等) 。6、 自由活动期间的餐食费和交通费。7、 因旅游者违约、 自身过错、 自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。8、 因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件 ，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞 ，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照 ，接送人员不得入内 ，请到站外接送点集合。4、年满 65 岁以上的游客需签署健康申明 ，谨慎入藏 ，年满 70 周岁游客不建议进藏。5、进藏携带物品 ：太阳镜、太阳帽、 防晒霜和润唇膏是必备之物 ，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。6、高原反应 ：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游 ，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记 “慢慢走，少开口，多睡觉 ，别喝酒 ，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品 ，如红景天、诺迪康等。7、 因长时间高原行车且翻越高山 ，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况 ；旅行社对此情况会迅速做出补救措施；请游客谅解及配合 ，做好心理准备。8、如遇风雪(塌方、塞车)等不可抗拒的因素或人身有危险时 ，导游有义务提醒游客并有权更改行程 ，费用如有增减，多除少补。9、当地居住着大量少数民族同胞 ，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗 ，未经过对方允许，请勿动其物品及拍照 ，特别注意 ！10、应携带有关药物及一些常备治病药物 ，如创可贴、感冒药、肠胃药、 阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强烈、紫外线高对眼睛有一定的伤害 ，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜 ，更应准备充足有效的抗水性防晒用品 ( 阴天也要涂抹) 、润唇膏 ，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂 ，如夏桑菊冲剂、板兰根等 ，以免一时难以承受过于干燥低温气候因西藏特殊条件所致 ，绝大部分的酒店与内地同级酒店相比 ，在硬件和软件方面都要与内地有差距 ；西藏 因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率 ，请谅解 ；大部分酒店无空调 ，如需加 被子可联系前台服务员。11、此产品目的地为高原地区 ，参加此团游客请根据自身身体情况 ，酌情参加。进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求 ，有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏 ，因此 ，对于有严重的高血压、心脏病、(支 ) 气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查 ，确认是 否患有以上几种严重疾病。另外 ，在进藏前不要刻意的锻炼身体 ，如果您在平时一直坚持锻炼 ，在赴藏前半个月也应 停下来，因为通过锻炼后的身体 ，耗氧量增大 ，增加了在西藏时心脏的负担 ，反而容易引起高原反应。严重的高原反 应 ，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状 ，建议一定到医院输液、吸氧等治疗 ，听取医生的专业建议。如有必要 ， 请尽快离开高原，由于拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班 ，可乘航班离开 ，一般高原反应一进飞机或一到平原 便消失的无影无踪 ，并且无任何后遗症。 |
| **温馨提示** | 无 |
| **退改规则** | 无 |
| **签证信息** | 无 |
| **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，【 2025】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** | 无 |
| **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 |