**云南-C位纯玩全陪班-昆大丽版三飞一动8日游行程单**

【C位纯玩全陪班】昆大丽版三飞一动8日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1747121431nA | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行程安排D1兰州Q昆明—接机—入住昆明酒店 全贵宾乘机抵达彩云之南的首府“昆明”我们的专业接站人员会在昆明长水国际机场，全天等待大家，送客人您抵达酒店，安排入住。温馨提示：1、请您在报名时，充分了解云南的高原特点，并留下您在云南旅游期间的联系手机号，方便我们能够在您到达昆明长水机场时，第一时间联系上您！2、第一天行程是自由活动时间，您可以根据到达昆明的时间安排活动。刚上高原，建议好好休息，避免做剧烈的运动。3、从机场到酒店，由我们专业的司机服务人员为您介绍酒店的位置和周边情况（没有导游），当天不安排团体膳食，请自由品尝昆明当地特色小吃。 早餐不含中餐不含晚餐不含 住宿：昆明 D2石林风景区→楚雄→彝乡恋歌篝火晚会 早餐后，酒店大堂集合，乘车前往【石林国家地质公园】，游览时间90分钟。（含石林景区电瓶车25元/人）石林风景区又称为云南石林，位于云南省昆明市石林彝族自治县境内，面积350平方公里，景奇物丰，风情浓郁，石林是阿诗玛的故乡；石林形成于2.7亿年前，是世界喀斯特地貌的精华，拥有世界上喀斯特地貌演化历史最久远、分布面积最广、类型齐全、形态独特的古生代岩溶地貌群落，被誉为“天下第一奇观”。风景区由石林、黑松岩（乃古石林）、飞龙瀑（大叠水）、长湖、圭山、月湖、奇风洞等组成，以雄、奇、险、秀、幽、奥、旷著称，“阿诗玛”的美丽传说始终传颂着彝家女子至死不渝的爱情诗篇，令人荡气回肠。之后乘旅游车前往楚雄，到楚雄后，享用【楚雄长街宴】品尝云南民族特色美食，观看【威楚传奇】，参加彝族篝火晚会。晚上入住酒店。温馨提示：1、石林国家地质公园景区人流大，游玩时请注意安排，乘坐电瓶车时请遵守秩序排队。2、游览期间，请保管好个人随身财物，并留意导游告知集合时间，以免耽误行程。3、晚间参加楚雄活动体验时，请听从导游及工作人员安排，勿过于靠近或擅自接触火源。 早餐酒店自助餐中餐团队餐晚餐长街宴 住宿：楚雄 D3楚雄→双廊古镇→南诏风情岛→网红S湾→爱丽丝奇境→森林BBQ 早餐后，乘车前往大理【双廊景区】，古色古味的集镇巷道的顽石被踩踏得滑润平整，随处可见青瓦、白墙、淡墨画及三坊一照壁的白族建筑。镇内民风古朴，保存有多姿多彩的民族传统文化和民族习俗，是青铜文化、洱海文明与大理文明的发祥地之一。后乘坐摆渡船到达【南诏风情岛】，岛上风光旖旎，海天一色，风月无边；千年古榕枝繁叶茂，幽穴古洞盘曲交错；岛屿四围水清沙白，苍洱百里壮景尽收眼底，可谓&quot;山同人朗，水与情长&quot;。上得岛来，游人便可赏“十景”之美妙，观“两场”之雄奇，仰“一宫”之壮丽，视“一村”之怡趣，这里又被称为云南版的地中海，最美的洱海时光让您体验传奇的“风花雪月”。前往最美【网红S湾】，这里是亲密接触洱海的最佳地理位置，这里我们还免费赠送【洱海边骑行+旅拍】深度骑行感受洱海边的风景。后前往苍山植物园【爱丽丝奇境】苍山脚下【秘境森林营地】，这里的天空蓝得清澈又明丽，朵朵漂移的白云就像一团团棉花糖，在晴朗的天空下，把蓝天和白云揽入怀里，美不胜收。晚餐带您来到秘境森林营地，在山海之间闹市之外来一场亲近自然的森林BBQ，互相分享今天遇见不一样的景色小动物，圆你的苍山洱海梦。温馨提示：云南气候干燥，请根据自身情况做好水分补充，避免由于气候不适引起内热及高原反应。 早餐酒店自助餐中餐团队餐晚餐森林BBQ 住宿：大理D4大理古城→丽江→雪山峡谷演艺公园→丽江千古情→丽江古城 早餐后乘车前往游览【大理古城】文献名邦大理古城/洋人街，感受南诏古国风韵，大理古城在唐、宋500多年的历史间是云南的政治、经济、文化的中心，承载着大理历史文化、宗教文化、民族文化。午餐后乘车前往丽江游览【雪山峡谷演艺公园】（含电瓶车60元/人）这里跟丽江古城喧嚣嘈杂不一样，这是处十分清幽的地方，景区的西北方便是玉龙雪山，这处小境简直是个东巴文化博物馆，东巴文化是纳西族的古代文化，拥有自己的文字，经文，绘画，音乐，舞蹈，法器和各种祭祀仪式等，以雪山峡谷自然风光为基底，将经典丽江影视IP《木府风云》景区化，打造“木府风云山水情景景区”，以室外山水情景大秀为核心，融合多种创新文化演绎形态，将丽江传奇故事及悠久璀璨的民族文化，植入广袤的自然山水之中，创新体验“丽江必玩的穿越奇遇”！基于绝美丽江胜景，景区倾情打造雪山下的打卡圣地！蓝天为幕布、雪山为背景、清风为道具、云彩为滤镜，呈现“雪域花海、雪山之镜、木府风云旅拍基地、天空栈道”四大主题旅拍基地，沿途更有多个网红打卡点，一路拍不停!之后观看《丽江千古情》歌舞秀：演绎纳西创世纪的生命礼赞、泸沽湖女儿国的浪漫情怀、木府辉煌的兴盛和睦、马帮传奇的惊险震撼、玉龙第三国的生命绝唱……体会极度震撼带来的视觉盛宴！晚上游览【丽江古城】，它自古就是远近闻名的集市和重镇没有城墙的古城。古城内小桥流水，城内的民居建筑布局错落有致。发源于城北象山脚下的玉泉河水分三股入城后，又分成无数支流，穿街绕巷，流布全城，形成了“家家门前绕水流，户户屋后垂杨柳”的诗画图。温情提示：请大家自行游览时注意人身和财物安全，避免发生安全事故。 早餐酒店自助餐中餐纳西火塘鸡晚餐不含 住宿：丽江D5束河古镇→黑龙潭→丽江或大理Q西双版纳 早餐后，前往【束河古镇】（游览时间120分钟）。之后前往【黑龙潭公园】内随势错落的古建筑有龙神祠、得月楼、锁翠桥、玉皇阁和后来迁建于此的原明代芝山福国寺解脱林门楼五凤楼。木土司曾在寺内会见过明代著名旅行家和地理学家徐霞客。之后根据航班时间丽江或大理乘机前往西双版纳。入住酒店 注：或第二天早上大理乘机赴版纳 早餐酒店自助餐中餐团队餐晚餐团队餐 住宿：昆明D6勐养镇野象谷→景洪市区 酒店享用早餐后，开启西双版纳这片神奇土地的旅行。到达景洪后，游览国家级自然保护区、国家AAAA景区【勐养野象谷】（游玩约120分钟，不含景区索道，不推荐乘坐），是中国唯一的亚洲象种源繁殖基地，但在这里想亲眼目睹野生亚洲象还是得靠运气！你也可以与圈养的亚洲象互动，亦或是来次零距离的人象合影。野生亚洲象：野生亚洲象是亚洲现存最大的陆地动物，因为猎杀和东南亚部分国家的驯养，导致亚洲象在19世纪早期至20世纪末期种群数量下降了97%，而中国更是仅存180头左右。野生亚洲象被世界自然保护联盟在2012年列为濒危物种红色名录。乘车至【星光夜市】自由活动，自行返回酒店。澜沧江畔，金塔佛寺之下，一个华灯初上、热闹非凡的星光夜间集市能不能满足你对人间烟火的所有幻像？如果能，位于西双版纳自治州景洪市的湄公河·星光夜市就是这样一个夜市。伴随着每天刚刚西下了落日，初上的金色灯火染尽黑夜，星光夜市伴随着热闹的、繁华的、生生不息的烟火味道全然苏醒，使其成为大金三角区域规模最大、最具南亚、东南亚特色的夜间集市。 今日无晚餐安排，贵宾可根据个人喜好选择美食。（贵宾可根据个人需求付费参加《多歌水晚会》、《勐巴拉娜西》、《印象澜沧江》或《傣秀》等西双版纳著名表演娱乐节目，如有参加需求请提前报至随团导游）。温馨提示：1、游玩野象谷时，请勿试图作出惊吓大象的行为；如有拍照、合影等需求，请在景区工作人员安排下进行。2、勐养野象谷索道自费价格：单程￥50元/人、往返￥70元/人。3、《傣秀》自费价格￥320元/人；《多歌水晚会》、《勐巴拉娜西》、《印象澜沧江》自费价格￥280元/人。 早餐酒店自助餐中餐团队餐晚餐不含 住宿：西双版纳D7傣族村寨→原始森林公园→乘动车返昆明 酒店享用早餐后，游览【傣族村寨】（游玩约90分钟，自由活动约60分钟）。住在中国边境的傣族人，有着浓厚的民族文化和异国风情。他们在这片理想而神奇的乐土上建立了灿烂的文化传承。走进傣寨，亲眼见证傣族是如何融入自然，让你真正感受西双版纳的人文魅力。游览国家AAAA景区【原始森林公园】（游玩约90分钟，不含景区电瓶车）原始森林公园是全球北回归线以南保存最完好的热带沟谷雨林，你可以享受一次最纯净的“雨林氧吧洗肺”；见识那些神奇而怪异的原始雨林植物和场面宏大的孔雀飞舞，深度体验热带雨林的精彩时光！今日无晚餐安排，贵宾可根据个人喜好选择美食。今日行程结束后，将根据返程动车时间返回昆明。温馨提示：1、原始森林公园内蚊虫较多，今日出行前请自备驱蚊喷剂或青草药膏。2、原始森林公园电瓶车自费价格￥60元/人 早餐酒店自助餐中餐孔雀宴晚餐不含 住宿：昆明D8昆明Q温馨的家 早餐后根据航班时间送机，结束愉快的七彩云南之旅，回到温馨的家！温馨提示：返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件，请不要有所遗漏，核对自己的航班时间，避免增加您不必要的麻烦。 早餐酒店自助餐中餐不含晚餐不含 住宿：温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：全程精选3年内网评三钻酒店+升级一晚大理海景酒店（不提供自然单间，产生单房差由客人自理）；2、门票：行程所列景点首道大门票（小交通已行程内为准）；3、用餐：全程7早，8正，正餐餐标30，特色餐40（森林BBQ、火塘鸡、孔雀宴）；4、用车：5年以上专业司机驾驶，一人一正坐，确保旅途舒适性； |
| **费用不包含** | 1、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；2、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；3、自由活动期间交通费和餐费；4、全程入住酒店产生的单房差；5、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；6、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 原始森林公园电瓶车 |  | 60 分钟 | ¥ 60.00 |
| 《多歌水晚会》、《勐巴拉娜西》、《印象澜沧江》或《傣秀》 | 自愿参与 | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 《勐巴拉娜西》 | 自愿参与 | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 《印象澜沧江》 | 自愿参与 | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 《傣秀》 | 自愿参与 | 60 分钟 | ¥ 320.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。2、行程中的车程时间为不堵车情况下的参考时间,不包含景点的游览时间；我社导游有权在不减少景点的情况下自行调整景点游览顺序。3、投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。如对我社接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。4、请不要将贵重物品、现金、急用药品放在托运行李中，以免丢失。旅游过程中，也请妥善保存。 |
| **温馨提示** | 1、请出团前注意当地天气预报，云南地处云贵高原，当地昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，云南日照强，紫外线强。长时间在户外活动,请戴上太阳帽、太阳镜，涂抹防霜,以保护皮肤。天气变化多端，请携带雨具。2、云南山高坡大，对限速有严格规定。行程地海拔较高，空气含氧量低，故上坡时旅游车速有时仅20－30迈，还望谅解！3、云南属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗。4、云南当地带空调的酒店空调均定时开放，还请见谅！5、出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等。（丽江早晚温差较大，请带稍厚衣服。建议带毛衣，长袖衫，轻便保暖外套，穿旅游鞋）6、当地土特产：珠宝玉石、云南白药、大理石、银饰工艺、云南烤烟、火腿、螺旋藻保健品、普洱茶、菌类、各种时令水果等。7、云南是个旅游大省，在游程中间，景区景点，酒店，餐厅，途中上卫生间的地方，均有当地特产，上至珠宝玉石、翡翠黄龙玉，银器银饰，下至水果，当地土特产等，商品是琳琅满目，请各位贵宾谨慎选择，货比三家。不购买“三无”商品。购买商品时应索取购买发票、相关证书，发票与证书要妥善保管。如果您在这些地方购物，完全属个人行为，与旅行社无关。8、失信人无法坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生损失和费用由客人自行承担！ |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 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。 |