**云南-滇西漫旅-昆保瑞芒腾双飞双动6日游行程单**

【滇西漫旅】昆保瑞芒腾双飞双动6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1747635255Ft | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **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** |
| D1全国各地—飞抵昆明—专人专车接机餐饮敬请自理酒店云南华地王朝大酒店或同级作为常年霸榜最受欢迎旅游目的地的城市，昆明的魅力，远不止一点。作为云南的省会，昆明以春城来命名，凭借着这里四季如春的好天气，既可干净澄澈的蓝天，亦有四时不断的鲜花，人们常说，一脚踏入昆明，心都醉了。春日的昆明，人人无事赏花忙，圆通樱潮将整座城市装点得无比浪漫；夏日的昆明，前有蓝花楹点缀紫色梦幻，后有大片的湿地公园供人们避暑消夏，凉风徐徐，绿意葱茏；秋日的昆明，植物园的枫叶，街角的炒栗子，飘香的小粒咖啡，让人沉浸在微醺的甜蜜中；冬日的昆明，告别雾霾和寒冷，滇池边、翠湖畔、盘龙江沿线，三十多年从未失约的红嘴鸥，交上了生态和谐的满意答卷，人鸥共舞，温暖感动。专人专车接机：抵达昆明后，我社安排专人专车接机，稍事休息，特别安排专人专车送您直达昆明市区指定酒店休息。温馨提示：1、我们的工作人员将提前一天对接您第二天的到达时间，请注意查收短信且保持电话畅通；2. 若您在14:00前抵达酒店，可暂存行李前往市区畅游。D2昆明动车抵达保山—乘车前往芒市—芒市大银塔—傣族古镇餐饮早/精选中餐/精选晚餐酒店芒市锦泰酒店酒店早餐后，酒店早餐后，昆明动车前往保山（预计行驶4小时），乘车前往芒市参观【芒市大银塔】（自由美拍）位于德宏芒市的雷亚让山，是一座庄严圣洁、典雅肃静的佛塔，与对面的勐焕大金塔形成鲜明对比。塔身主体彰显银白色调，圣洁庄严，将傣族传统文化作为灵魂主线贯穿始终结合芒市特有的历史脉络、人文脉络，自然生态脉络为一体，深入演绎文化内涵。【傣族古镇】坐落于云南省德宏傣族景颇族自治州芒市环城东路松树寨旁，其是一座以傣族历史文化和民族特色为背景蓝图，结合美丽迷人的热带自然风光而建造的一座傣式民族风情古镇，是大美滇西、傣族历史民族风情之光的一部分。傣族古镇街景，造型精美、错落有致的傣族民居建筑，络绎不绝的各族游客。是大美滇西不可缺少的一道美丽的风景线。1、异域风情美拍；2、东南亚小吃荟萃D3芒市乘车前往瑞丽—一寨两国—姐告国门—前往腾冲—泡浴洞山温泉餐饮早/精选中餐/精选晚餐酒店腾冲空港观光酒店或同级酒店早餐后，BUS/瑞丽，前往【一寨两国】，因为中国71号界碑屹立于此，这个边境的小村落从此有了不一样的命运。它以竹篱笆、田埂、村道为界限，将中国与缅甸划分清晰，在彼此交融的环境中，人们的语言习惯、生活方式也互相影响，村落中也慢慢产生了很多的跨国家庭，你中有我，我中有你，成为中缅友谊的见证。现在，许多网红建筑物，也吸引着大批游客前来打卡拍照。抵达后游览【姐告国门】面与缅甸国家级陆路口岸木姐市相连。 1978 年国务院批准瑞丽口岸为国家一类 口岸后 ，先后建设了瑞丽姐告国门、中缅街和货场三条通道。与国门打卡合影 ，感受中缅边贸市集的一派热闹 繁荣景象。泡浴【洞山温泉】常年 57-60℃的硅酸之泉自此汩汩而出 ，悄悄灵秀了一方宝地 ，无声滋养了世世代代的 洞山人 ，被亲切地称为“万年百姓泉”。千百年来 ，这一汩热泉 ，因其水富含硅酸及多种微量元素 ，对风湿病、 关节炎及皮肤病有较好疗效 ，一直是当地人洗浴强身的温泉灵汤。D4热海公园(品尝温泉煮蛋）—滇西抗战纪念馆—市井生活集市餐饮早/精选中餐/精选晚餐酒店腾冲空港观光酒店或同级早餐后，前往游览有“地热博物馆”美誉的【热海公园】：它并不是一片海，而是一个热气蒸腾的山谷，这些热气都是从地下冒出来的地热蒸汽。这里泉眼之多、蒸汽之盛、流量之大，全国罕见。置身热海，空气中弥漫着沸腾的热气扑面而来，浓浓的硫磺味道涌入鼻腔。来到这里，卸下满身的疲惫，感受温泉水的温暖，水珠涤荡过每一寸肌肤沐浴滋养着万物的本真。赠送1枚温泉蛋：把用草绳捆扎成条状的鸡蛋，放到热水槽内或是大滚锅左右两侧的天然大蒸汽锅里，鸡蛋Q弹软糯，香气浓郁。参观【滇西抗战纪念馆】为纪念抗日战争的胜利,滇西抗战纪念馆内收藏有大量珍贵文物,全面的记载了二 战期间发生在滇西那段难以磨灭的历史,是当前国内记录滇西抗战历史最权威,实物最多的纪念馆之一。闲逛【市井生活集市】是了解人们生活方式和饮食文化最直接的地方官 ，一城人间烟火 ，真实而有趣 ，体 会藏在平淡生活的多元日常。D5和顺古镇—保山/大理（动车）返昆明餐饮早/精选中餐/含餐酒店 云南华地王朝大酒店或同级酒店早餐后，前往游览【和顺古镇】作为中国魅力名镇之首和世界知名侨乡，和顺古镇距今已有600多年的历史。从明代戍边的遥远背影中走来，边境少数民族文化、中原汉文化、东南亚文化、马帮文化等在此地融合，孕育出了一座高度包容和谐的滇西小镇。从小镇入口的洗衣亭，我们读懂了马帮汉子的内心柔情和对家人的亏欠；从诸多的古宅、牌坊，我们看到各大家族在历史长河中的辉煌激荡；从中国第一乡村图书馆，我们理解了文明之火对于本地人的深远影响和塑造。在和顺走走逛逛，中国人理想的田园牧歌式生活，本该如此。结束游览后乘车前往保山/大理，乘动车返回昆明。D6游客集散中心—根据贵宾航班时间送机餐饮早酒店/早餐后，前往【游客集散中心】，后我们的送机专员将在航班起飞前2小时，将您送至机场，返回温馨的家。我们在滇西旅途，用一种最简单的方式，让身心得到了彻底的放空，收获了满满的松弛感、幸福感、体验感，回归内心，静拾欢喜。当你在城市的喧嚣中累了，期待与你再次相约。我社工作人员统一安排，根据返程时间安排送机。在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待与您再次相逢！温馨提示：① 酒店12：00退房，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。② 感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的不足，请留下您的宝贵意见。 接待标准费用包含① 住宿：指定甄选携程网好评4钻轻奢酒店，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；③ 用餐：5早8正，10人/桌，每桌10菜一汤；餐标：30元/人，特色餐40元/人④ 用车：全程旅游空调大巴，专业稳重司机驾驶；⑤ 导游：全程持证且接受岗前培训的专职导游，行程作息由随团导游根据具体情况安排；参考酒店第一晚——昆明 ：云南华地王朝大酒店、凡叶大酒店、中凰大酒店或同级第二晚——芒市 ：芒市锦泰酒店、芒市财富酒店、芒市香莱华酒店或同级第三晚——腾冲 ：腾冲空港观光酒店、腾冲东方轩逸、腾冲香榭丽酒店或同级第四晚——腾冲 ：腾冲空港观光酒店、腾冲东方轩逸、腾冲香榭丽酒店或同级第五晚——昆明 ：云南华地王朝大酒店、凡叶大酒店、中凰大酒店或同级 第六晚——温馨的家\*如遇政府接待或不可抗力，我社有权优先调整，敬请悉知。费用不含①和顺电瓶车20元/人（往返）②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；③意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；④自由活动期间交通费和餐费；⑤全程入住酒店产生的单房差；⑥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；⑦儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；重要提示1、重要证件要备齐 ：身份证、户口本、其他特殊证件可随行携带2、温泉泡浴小建议 ：请贵宾提前备好泳衣、泳裤 ，根据自己的身体状况安排泡浴 ，温泉虽好 ， 不宜长时间泡浴3、高原出游多准备 ：云南出游 ，早晚温差较大 ，衣着要备毛衣+厚外套 ；一双轻便防滑的运 动鞋 ，一些高热量的糖果 ，一瓶高倍数的防晒 ，一些家乡口味的小零食等 ，它们将为您的云 南旅途带来诸多的便捷4、地域差异多体谅 ：各地经济发展水平不一 ，旅途中入乡随俗更能体会当地人的真实生活 ， 如有未尽如人意之细节 ，请多多体谅和包容5、不可抗力快响应 ：旅途中如遇到不可抗力导致行程未能如约进行 ，我社将第一时间积极处 理 ，给您带来我们能力范围内最优的解决方案6、卫生间安全防护 ：在浴缸内淋浴时 ，请拉起浴帘并将帘子末端放置在淋浴区内 ，以防溅湿 地板引起地滑7、 自动放弃不退还 ：行程中安排的景点、活动、美食等体验 ，如出现优惠票价不退 ，如您因 个人原因放弃 ，所产生的费用概不退还 ；如出现差额 ，需贵宾自行补齐8、伴手特产馈亲友 ：地缘优势的珠宝、原汁原味的土特产、百年招牌的好药材 ，可以购买9、 民族风俗要尊重 ：云南少数民族众多 ，游览过程中请配合导游尊重各地风俗习惯10、安全旅游最重要 ：完成行程包含的景点游览后的时间 ，均属于游客的“ 自由活动”时间 ， 自由活动期间 ，游客需注意财产及 人身安全 ，安全责任由当事游客自行负责。游客若在旅游 途中擅自离团 ，与旅行社的旅游服务关系自动解除 ， 未产生的费用无法退还。离团后所有的 安全责任游客自负11、行程中所涉及到景点的大门票以及行程中所标注项目，由于云南景区属于旅行社提前预定统一购票， 已给予优惠套票协议价，如持有各种优惠证件（老年证、学生证、教师证、记者证、军官证、残疾证、导游证 及其他特殊证件）不再享受门票优惠，门票费用一概不退。12、在不减少景点情况下 我社有权根据实际情况调整游览顺序。13、宝贵意见要采纳：旅途结束后您反馈的各种建议，我们将虚心阅读，不断提高自身服务接待水平.14、如遇团期特殊情况（有客人临时取消，团期人数不足8成人 我社将升级小团操作，安排司机兼向导。）15、宝贵意见要采纳 ：旅途结束后您反馈的各种建议 ，我们将虚心阅读 ，不断提高自身服务 接待水平特别注意 ：各位贵宾根据自身的情况 ，带一些常规的药品（ 比如腹泻、 呕吐、晕车等药品 ）  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ① 住宿：指定甄选携程网好评4钻轻奢酒店，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；③ 用餐：5早8正，10人/桌，每桌10菜一汤；餐标：30元/人，特色餐40元/人④ 用车：全程旅游空调大巴，专业稳重司机驾驶；⑤ 导游：全程持证且接受岗前培训的专职导游，行程作息由随团导游根据具体情况安排； |
| **费用不包含** | ①和顺电瓶车20元/人（往返）②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；③意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；④自由活动期间交通费和餐费；⑤全程入住酒店产生的单房差；⑥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；⑦儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、重要证件要备齐 ：身份证、户口本、其他特殊证件可随行携带2、温泉泡浴小建议 ：请贵宾提前备好泳衣、泳裤 ，根据自己的身体状况安排泡浴 ，温泉虽好 ， 不宜长时间泡浴3、高原出游多准备 ：云南出游 ，早晚温差较大 ，衣着要备毛衣+厚外套 ；一双轻便防滑的运 动鞋 ，一些高热量的糖果 ，一瓶高倍数的防晒 ，一些家乡口味的小零食等 ，它们将为您的云 南旅途带来诸多的便捷4、地域差异多体谅 ：各地经济发展水平不一 ，旅途中入乡随俗更能体会当地人的真实生活 ， 如有未尽如人意之细节 ，请多多体谅和包容5、不可抗力快响应 ：旅途中如遇到不可抗力导致行程未能如约进行 ，我社将第一时间积极处 理 ，给您带来我们能力范围内最优的解决方案6、卫生间安全防护 ：在浴缸内淋浴时 ，请拉起浴帘并将帘子末端放置在淋浴区内 ，以防溅湿 地板引起地滑7、 自动放弃不退还 ：行程中安排的景点、活动、美食等体验 ，如出现优惠票价不退 ，如您因 个人原因放弃 ，所产生的费用概不退还 ；如出现差额 ，需贵宾自行补齐8、伴手特产馈亲友 ：地缘优势的珠宝、原汁原味的土特产、百年招牌的好药材 ，可以购买9、 民族风俗要尊重 ：云南少数民族众多 ，游览过程中请配合导游尊重各地风俗习惯10、安全旅游最重要 ：完成行程包含的景点游览后的时间 ，均属于游客的“ 自由活动”时间 ， 自由活动期间 ，游客需注意财产及 人身安全 ，安全责任由当事游客自行负责。游客若在旅游 途中擅自离团 ，与旅行社的旅游服务关系自动解除 ， 未产生的费用无法退还。离团后所有的 安全责任游客自负11、行程中所涉及到景点的大门票以及行程中所标注项目，由于云南景区属于旅行社提前预定统一购票， 已给予优惠套票协议价，如持有各种优惠证件（老年证、学生证、教师证、记者证、军官证、残疾证、导游证 及其他特殊证件）不再享受门票优惠，门票费用一概不退。12、在不减少景点情况下 我社有权根据实际情况调整游览顺序。13、宝贵意见要采纳：旅途结束后您反馈的各种建议，我们将虚心阅读，不断提高自身服务接待水平.14、如遇团期特殊情况（有客人临时取消，团期人数不足8成人 我社将升级小团操作，安排司机兼向导。）15、宝贵意见要采纳 ：旅途结束后您反馈的各种建议 ，我们将虚心阅读 ，不断提高自身服务 接待水平特别注意 ：各位贵宾根据自身的情况 ，带一些常规的药品（ 比如腹泻、 呕吐、晕车等药品 ） |
| **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。 |