**北欧四国+波罗的海三国 13天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CJY1748248159K3 | **出发地** | 四川省-成都市 | **目的地** | 挪威-奥斯陆 |
| **行程天数** | 13 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 1 成都 住宿：无早餐：无午餐：无晚餐：无全体团员于成都天府机场国际出发处集合，领队将带领办理登机、出关手续。搭乘五星航空卡塔尔航空国际航班，经多哈转机飞往挪威首都--奥斯陆，开启一段奇幻北欧之旅。2成都多哈奥斯陆参考航班：1  QR 861      TFU  DOH      0200 0500 2  QR 175      DOH OSL       0835 1420住宿：当地四星酒店或同级早餐：飞机餐午餐：无晚餐：中式六菜一汤航班预计于当地时间下午2点20落地奥斯陆，奥斯陆意为“上帝的山谷”，是挪威王国首都及第一大城市，被誉为全欧洲最富有、最安全和拥有最高生活水准的城市之一，也是世界上最幸福的城市之一。同时，奥斯陆还是诺贝尔和平奖的颁奖地。乘车游览奥斯陆，晚餐后入住酒店休息。14:20抵达奥斯陆15:30游览奥斯陆18:30晚餐19:30入住酒店休息. 奥斯陆市政厅【外观】 奥斯陆市政厅是每年诺贝尔和平奖的颁奖地，其造型就像两本树立的字典，代表了挪威人的理性和严肃的生活态度。       . 挪威王宫【外观】 她位于挪威市中心卡尔·约翰大街尽头的高地上，是哈拉尔国王的办公地，其建筑风格为新古典主义，外墙采用抹灰砖砌成，展现了独特的艺术魅力。但宫内装饰精美，包括著名挪威艺术家的绘画作品、礼拜堂、舞厅、宝座厅和鸟房等。. 新蒙克博物馆 【入内游览】为纪念挪威著名画家爱德华·蒙克而建，是世界上最大的单一艺术家博物馆，馆内收藏了超过 4.2 万艺术品和物件，其中蒙克的笔记、绘画、素描和照片就有约 2.8 万件，占据了展览空间的一半以上。蒙克最为世人所熟知的就是他的经典之作《呐喊》，创作背景正是奥斯陆峡湾，馆内不但收藏了《呐喊》的不同版本，还有镇馆之宝——长达8米的《太阳》。. 奥斯陆歌剧院 【外观】她是挪威最大的文化建筑、新地标建筑，历时五年才得以完工，充分诠释了艺术和建筑美学，尤其那白色大理石和花岗岩制成的斜坡状屋顶从奥斯陆湾（Oslofjord）中拔地而起，就像一座乍然出水的冰川，惊艳四方。 . 阿克尔码头【网红景点】这曾是奥斯陆港湾的仓库，后改造成现代建筑与北欧风情相结合的海边步道，时尚餐厅、潮牌店、咖啡屋、电影院聚集在此，大量的露天座位坐满了爱上奥斯陆好天气的人们；每当日落月升，灯火亮起后更加魅力非凡，火树银花、觥筹交错，让奥斯陆的夜也别具风味。. 维格兰雕塑公园【入内游览】由挪威著名雕刻家古斯塔夫·维格朗在1906~1943年间的雕刻作品组成，共有192座雕像和650个浮雕。这些雕塑作品有石雕，也有铜雕，个个栩栩如生，惟妙惟肖，处处体现了大师的造诣之深，因此奥斯陆也被称为“雕刻之城”。. 斗兽场电影博物馆【外观】1928年挪威人仿照古罗马斗兽场的样式建造了这座当时北欧最大的电影院，巨大的穹顶仍是奥斯陆的地标，随着技术的革新，戏院与时俱进、已经成为全世界最大的THX电影院，无比震撼的立体环绕音效，观众能感受真正的“视听盛宴”。. 北极冰虾品鉴【北欧味道】挪威的北极冰虾产自北部海域温度低、水质好的巴伦支海，口感独特，低脂肪，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、铁和镁等微量元素，能增强体质、提高免疫力。同时衍生的北欧虾青素更是深受全球游客青睐的保健产品。3奥斯陆松恩峡湾峡湾小镇【全天整体行车约350km】住宿：峡湾特色酒店或同级 友情提示：峡湾行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！早餐：酒店早餐午餐：自理晚餐：自助/三道式早餐后前往松恩峡湾地区最著名的小镇--佛洛姆小镇，今天我们可以欣赏到大自然的鬼斧神工、世界上最长、最深的峡湾美景--松恩峡湾，这里有垂直陡峭的山坡崖壁，平坦的河谷平原上分布着静谧的小镇和农田，一路上的自然风光让人目不暇接。游览结束后前往峡湾小镇，入住酒店休息。07:00早餐08:00乘车前往松恩峡湾13:00游览松恩峡湾19:00晚餐20:00入住酒店休息. 弗洛姆小镇 位于艾于兰峡湾的最深处，是个只有几百人的小村庄，每年却有45万游客从世界各地慕名而来，小镇也是前往很多知名景点的始发站，可以搭乘海达路德渡轮、松恩峡湾观光船和观光火车等。. 峡湾观光小火车【费用已含】弗洛姆铁路始建于1924年，修建了二十年，被誉为是挪威的工程奇迹。是世界上最美，最陡峭，也是最为知名的高山铁路之一、也是世界著名的旅游铁路和登山铁路，它将海拔2米的峡湾小镇弗洛姆和海拔867米高的米达尔山相连接，全长20公里，浓缩了松恩峡湾的精髓，透过列车车窗，山涧小溪，瀑布，绝壁，奇石应接不暇。. 纳柔依峡湾【世界遗产，车览】 纳柔依峡湾的名字源于北欧海神“尼约德”，全长17公里，狭长且充满了自然的野性美，沿岸都是高达1700米的大山，是松恩峡湾中最迷人的分支，也被评为世界上最美丽的峡湾之一，2005年被列入了《世界自然遗产名录》。. 松恩峡湾 是挪威最大的峡湾，也是世界上最长、最深的峡湾，全长240公里，最深的水域深达1308米。两岸都是高山峭壁，岩层坚硬，主要由花岗岩和片麻岩构成。陡峭的崖壁插入地表以下1200米，崖壁伸向天空，让人不禁感叹大自然的鬼斧神工，置身于世界上最长最深的峡湾之间，感受大自然馈赠。4挪威峡湾小镇哈当厄尔峡湾瑞典小镇【全天整体行车约350km】 住宿：当地四星酒店或同级友情提示：峡湾行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！早餐：酒店早餐午餐：自理晚餐：中式六菜一汤早餐后，乘车前往哈当厄尔峡湾，她全长178km，最深处800米，是挪威第二大、世界第三大的峡湾，也是挪威四大峡湾中最柔美、最具田园风光、最为平缓的峡湾。随后返回奥斯陆，晚餐后入住酒店休息。07:00早餐08:00乘车前往哈当厄尔峡湾11:00游览哈当厄尔峡湾12:00乘车前往瑞典小镇19:00晚餐20:00入住酒店休息. 哈当厄尔峡湾  平缓的山坡、波澜的水面构筑了如诗如画的田园风光。800年前有僧侣到此地种植果树，此后每年5月开花、待夏季结果，在蜿蜒曲折的峡湾两岸散布结满果实的绿树，更为峡湾增添一抹诗意。. 乘坐哈当峡湾游船【费用已含】乘游船在平静的水面巡游前行，仿佛突然闯入一幅田园风景的油画之中，沿途欣赏峡湾风光及形态各异的瀑布，待山风拂面，更能感受哈当厄尔独特的魅力。. 埃德菲尤尔小镇 她是挪威众多峡湾小镇的典型代表，一千多年前，不可一世的维京海盗聚集于此、扬帆起航、横扫欧洲沿岸，谱写了一段维京人的历史。斗转星移这千年小镇成为游客探索哈当峡湾美景的起点。. 沃尔令斯瀑布 （Vøringfossen）是挪威最著名的瀑布之一，是埃德峡湾的一部分，湍急的水流从哈丹格维达高原倾泻而下到马巴达伦山谷，垂直落差达145米，巨大白色水帘飞流直下，好似银河落九天。5瑞典小镇卡尔斯塔德锡格蒂纳小镇斯德哥尔摩【全天整体行车约500km】住宿：当地四星酒店或同级早餐：酒店早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤酒店早餐后前往瑞典首都斯德哥尔摩，途经瑞典中部风景秀丽的城市卡尔斯塔德，其郊外白桦山庄是阿尔弗雷德·诺贝尔后半生在瑞典的居所和研究所。后游览瑞典古镇锡格蒂纳，晚餐后入住酒店休息。07:30早餐08:00乘车前往卡尔斯塔德。12:30 午餐15:30游览锡格蒂纳古镇18:00晚餐19:00入住酒店休息. 维纳恩湖  北欧最大的湖泊，也是欧洲第三大湖，最深处有97米，约1万年前的冰河时期后形成，当冰川融化时，整个瑞典的土地都被水淹没，维纳恩和韦特恩湖就于冰后回弹形成。因此，湖里还有一些从冰河时间遗留下来的物种，在一般的淡水湖中罕见。  . 锡格蒂纳古镇  瑞典的第一个首都、第一座城市。瑞典的第1枚硬币、第1座教堂、第1座电话亭，都是诞生于此。如今清幽的街道，低矮的建筑，瑞典最小的市政厅，以及中世纪的教堂，让人感觉仿佛回到了瑞典的昨天。6斯德哥尔摩图尔库游轮时刻参考：20:00 —07:35+1住宿：豪华游轮二人内舱早餐：酒店早餐午餐：瑞典特色肉丸餐晚餐：中式六菜一汤酒店早餐后游览瑞典首都--斯德哥尔摩，她濒临波罗的海，梅拉伦湖入海处，始建于1436年，是瑞典第一大城市，也是瑞典国家政府、国会以及皇室的官方宫殿所在地，共有100多座博物馆、众多大学，是工业发达的高科技城市，也是瑞典的金融中心。市区分布在十几座岛屿由70余座桥梁相连，因此享有“北方威尼斯”的美誉。晚餐后搭乘豪华游轮前往芬兰前首都图尔库。07:30早餐08:30开始斯德哥尔摩的游览13:00午餐（瑞典特色肉丸餐）14:00继续游览斯德哥尔摩18:30 晚餐19:30 登船. 斯德哥尔摩市政厅【入内游览】始建于1911年，历时12年完成，北欧的标志性建筑。800万块红砖砌成的外墙，在高低错落、虚实相谐中保持着北欧传统古典建筑的诗情画意，犹如一艘航行中的大船，宏伟壮丽。市政厅的右侧是一座高106米，带有3个镀金皇冠的尖塔，代表瑞典、丹麦、挪威三国人民的合作无间。市政厅内有巨大的宴会厅--“蓝厅”，每年瑞典国王和王后在此为诺贝尔奖获得者举行盛大的宴会。. 斯德哥尔摩老城区 始建于13世纪，已有700多年历史，城内建筑深受北日耳曼式风格影响。漫步老城街道，空气中氤氲着咖啡的香气，北欧风格的餐厅、特色手工艺品店，中世纪的教堂、悠长的鹅卵石小巷，让时间停留。瑞典王宫、斯德哥尔摩大教堂和诺贝尔博物馆也聚集于此。. 斯德哥尔摩地铁【入内游览】始建于1950年，以其艺术装饰闻名，号称世界上最长的艺术长廊，在一百多个地铁站内每座站台、墙壁及大厅的风格设计都无一相同，各有特色，人们能欣赏到不同艺术家的作品，被称之为流动的视觉盛宴，它是斯德哥尔摩旅行必不可少的体验！. 斯塔万根大街【网红景点】 当地人称之为“海滨大道”有名的富人区，岸边的高级建筑的独特设计，远观贵气雄伟，细看精美的雕刻繁复而优雅，每一幢建筑都在书写它自己的传奇与历史，让人流连忘返，诺贝尔得奖者酒店、皇宫酒店坐落于此，1897年斯德的世界博览会也在此举行。. 斯德哥尔摩皇宫【外观】旧城“城市岛”的这座巴洛克风格的建筑，是世界上仍在使用的最大的皇家宫殿，拥有房间609间，珍藏着各种金银珠宝、精美的器皿，绝世的壁画和浮雕，最著名的莫过于皇宫大厅的克里斯蒂娜女王白银王座。如今，这里是瑞典国王办公和举行庆典的地方，同时也是斯德哥尔摩的主要旅游景点。. 斯德哥尔摩大教堂【外观】正式名称：圣尼古拉教堂，是斯德老城最古老的教堂，也是瑞典砖砌哥特式建筑的重要例证，内展有历代皇家骑士的徽章，还有北欧最大的木雕--圣乔治屠龙的木雕，1489年雕刻家以华丽、细腻的雕刻技法显示出了木雕艺术的极致，这座雕像把瑞典军队比喻为骑士乔治，狠狠地教训了象征着恶龙的丹麦。. 瑞典特色肉丸餐【北欧味道】既是瑞典传统美食也是瑞典的国菜，不仅承载着瑞典人的文化记忆和情感寄托，也展示了瑞典饮食文化的独特魅力。随着全球化的进程加速，瑞典肉丸与越橘酱也逐渐走出了北欧地区，成为国际美食舞台上的一颗璀璨明珠。7图尔库赫尔辛基塔林【全天整体行车约200km】游轮时刻参考：16:30登船—18:30抵达（赫尔辛基-塔林）住宿：当地四星酒店或同级早餐：游轮早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤游轮早餐后，游览芬兰首都--赫尔辛基。她毗邻波罗的海，是一座古典美与现代文明融为一体的都市，在大海的衬托下，无论夏日海碧天蓝，还是冬季流冰遍浮，这座港口城市总是显得美丽洁净，被世人赞美为“波罗的海的女儿”，连续多年被评为全球最宜居的城市之一，同时也是全球幸福感最高的城市之一，2022年入选“全球最具未来感十大城市榜单”。后搭乘豪华游轮前往爱沙尼亚首都塔林。晚餐后入住酒店休息。06:50游览赫尔辛基12:00午餐13:00继续游览赫尔辛基14:00搭乘游轮前往塔林19:30晚餐. 岩石教堂【网红景点，入内】位于赫尔辛基市中心坦佩利岩石广场，是世界上唯一一座建在岩石中的教堂。1969年打破了传统教堂建筑理念，在掏空岩体上设计建造，入口走廊为隧道状，顶部的玻璃屋顶以铜网架支撑，直径24米，外部墙壁以铜片镶饰，内壁则完全保持了天然的花岗岩原始的岩石风味、石壁纹理，教堂顶部是一个直径达24米的淡蓝色铜制圆形拱顶，仿佛是岩石中破壳而出的飞碟，充满了科幻与神秘的气息。. 西贝柳斯公园【入内】为了纪念“芬兰音乐之父”西贝柳斯而建，园中最引人注目的是由600多根不锈钢管组成的纪念碑，远远看去、像是跳动的音符、跃动的旋律，在阳光下照耀下，这凝固的音乐，诉说着西贝柳斯作品的磅礴气势。. 乌斯彭斯基大教堂【外观】始建于1868年，历时6年完工，有“红教堂”之称，是斯堪的纳维亚半岛最大的东正教堂，13座显眼的金绿相间圆顶和红砖外墙给人强烈的视觉冲击，是俄罗斯风情渗入芬兰历史的见证，内部装饰是在意大利艺术影响下东正教拜占庭风格，金碧辉煌又略带粗犷。. 赫尔辛基之眼【外观】这个直径为40米的摩天轮，以蓝色和白色的外观与周围天空、大海完美融合，成为赫尔辛基的地标建筑和拍照打卡的热门景点，共设有30个观景吊舱，视野宽广，将赫尔辛基周围的美景一览无余。. 赫尔辛基大教堂 矗立于参议院广场中心，教堂所在的高地高出海平面80多米，一眼望去，希腊廊柱支撑的乳白色教堂主体和淡绿色青铜圆顶的钟楼十分醒目，宏伟的气势和精美的结构使其成为芬兰建筑史上的经典，也成为赫尔辛基市的地标性建筑。。. 赫尔辛基大学【外观】是芬兰第一所大学及最高学府，其悠久的历史，丰富的藏书，尖端的设备，齐备的专业以及杰出的成就闻名欧洲。全球广泛使用的Linux操作系统于1991年10月5日诞生于此。. 南码头露天市场  每天清晨，商贩云集、小摊林立，出售新鲜瓜果蔬菜、鱼肉及鲜花，还有芬兰刀、挂毯、陶瓷、泥塑和装饰等各种传统工艺品和旅游纪念品，这个色彩斑斓、充满生机的露天自由市场已然是赫尔辛基人气最旺的地方，深受当地居民青睐，也是外国游客会有意外收获的好地方。. 颂歌图书馆【网红景点，外观】全世界造价最昂贵的图书馆之一，项目花费10年，耗资9800万欧元，如同一艘巨大的邮轮，以玻璃钢铁为骨架，表面覆以大面积的芬兰云杉，所用木材排列起来有160公里长。这是一座文学之屋，也是一座技术之屋、音乐之屋和电影之屋。. 阿莫斯瑞克斯美术馆【网红景点，外观】设计极具创新性，深挖地下6米，掏空13000立方米的地下岩石，通过5个穹顶窗户与地面连接，不仅为美术馆带来独特的自然采光，还构成一道高低起伏的风景线，让人联想起科幻片中的外星球住宅。8塔林里加【全天整体行车约310km】 住宿：当地四星酒店或同级早餐：酒店早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤早餐后，游览爱沙尼亚首都塔林。她被誉为“欧洲的十字路口”，从13世纪的条顿骑士团到后来的汉萨同盟持续的经营建造，使她有着封建堡垒的独特典范，如今她是北欧保存最完好的中世纪城市之一，1997年塔林老城被列入《世界遗产名录》。同时，她经济、科技发达，有“波罗的海硅谷”之称。午餐后乘车前往拉脱维亚首都里加，晚餐后入住酒店休息。07:30早餐08:30游览塔林12:30午餐13:30前往里加18:00晚餐19:00入住酒店休息. 亚历山大·涅夫斯基主教座堂【外观】是塔林最大、也是波罗的海地区最大的东正教教堂，建于1894年到1900年间，当时塔林还处于俄罗斯帝国的统治之下。该教堂是为纪念俄罗斯的亚历山大•涅夫斯基，他1547年被东正教追封为圣徒，1942被斯大林宣布为民族英雄，2008年他获“最伟大的俄罗斯人”称号。这座宏伟的五圆顶三圣坛建筑，可容纳1500名教民，可举行塔林最强有力的钟声合奏，共有11座钟，最大的一座钟15吨重。在教堂活动开始之前可以听到整组钟奏出的和声。. 托姆比亚城堡 建于13---14世纪，是当地权威的象征，在历史上曾多次易手，每当来自四面八方的占领者，在征服塔林后，都把这座城堡作为权利的象征，并将其旗帜高高升起。. 塔林老城【世界遗产】13世纪条顿骑士团在这建造城堡，后发展为汉萨同盟的主要中心，此后虽屡遭战火，但许多建筑完好保留，城中仍有许多中世纪教堂、完好的欧洲中世纪城堡，1997年被列入《世界遗产名录》。. 塔林市政厅【外观】建于14世纪早期，是北欧地区唯一的哥德式市政厅，也是整个波罗的海国家最古老的市政厅，楼顶屹立着塔林的象征——守护者托马斯，爬上顶楼，可以俯瞰全城。每年6月老城节日（Old Town Days），会持续4天，会在此举办音乐会、舞蹈和中世纪主题的狂欢活动。9里加维尔纽斯【全天整体行车约280km】 住宿：当地四星酒店或同级早餐：酒店早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤酒店早餐后，游览拉脱维亚首都--里加，是三个波罗的海国家最大的一个城市，享有“波罗的海跳动的心脏”和“北方巴黎”盛誉的海港城市与要塞之地，新、老建筑交融的国家中心与历史古都。初到里加的人们，一定会被它的新艺术建筑（Jugendstil）所吸引，曼妙的装饰与雕刻令其锦上添花；以老城为主的历史中心则是著名的世界文化遗产，穿行其间可深刻地体会到中古时代的氛围。可以说，这座著名的波罗的海古都，无时无刻不散发着迷人的气息，将世界各地的人们吸引而来。午餐后乘车前往立陶宛首都维尔纽斯，晚餐后入住酒店休息。07:30早餐08:30游览里加12:30午餐13:30乘车前往立陶宛18:00晚餐19:00入住酒店休息. 阿尔伯特新艺术街【网红景点】 这里是新艺术建筑的集中地，新艺术风格是指摒弃繁琐的维多利亚风格装饰、也厌恶工业时代的粗糙，以流畅的设计线条，搭配夸张雕塑、古希腊浮雕、飞禽猛兽和廊柱等雕刻于建筑的门楣、窗顶、层间墙面和山墙上，独树一帜。. 三兄弟屋【外观】是里加老城里最有名的中世纪民宅，和塔林的“三姊妹”相映成趣。这三座建筑分别建于15世纪末、17世纪中叶和末期，代表里加在中世纪不同时期的建筑风格，也是迄今里加保存最完整的石头建筑。中间的建筑受到荷兰建筑风格的影响，山墙立面带有浓郁的哥特式风格，因“窗户税”的缘故所以窗户都很小。. 里加国家歌剧院【外观】建成于1918，是拉脱维亚建筑史和文化史上最了不起的成就之一，歌剧院外观古朴典雅，室内装饰辉煌灿烂，由薄荷绿、金色和棕色为主。后进行了多次翻新，完善设备，创新舞台设置，为古典音乐带来了新鲜血液，为里加带来世界级的指挥家、歌唱家等远道而来的贵宾。. 自由纪念碑【外观】建于1935年，高42米，为纪念在拉脱维亚独立战争（1918年－1920年）期间阵亡的军人而兴建，是拉脱维亚的自由、独立和主权的重要象征。顶部的女神高高地举起的三颗金星代表拉脱维亚的三个历史地区。. 火药塔【外观】建于14世纪，原是里加城防系统的一部分，现在是古城墙上唯一保留下来的塔楼。该塔原作为军火库使用，1937年被纳入拉脱维亚战争博物院的建筑体系中。10维尔纽斯克莱佩达卡尔斯港【全天整体行车约300km】 游轮时刻参考：21:00 —09:00+1住宿：豪华游轮二人内舱早餐：酒店早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤酒店早餐后，游览维尔纽斯，作为拥有四项世界遗产的立陶宛共和国的首都和最大城市，这里不仅弥漫着浓郁的古风古貌，而且宗教气息更是尤为突出，更是欧洲地理的中心点。遍布在城市各个地方的教堂，每一座都极其雄伟，令人大为惊叹，“立陶宛的耶路撒冷”（Yerushalayim De Lita）便是对其最好的赞誉。同时这也是一座享有“琥珀王国”之称的欧洲最大巴洛克古城，一座拥有迷人田园风光的惬意城市。午餐后乘车前往立陶宛港口城市克莱佩达，搭乘DFDS豪华游轮前往瑞典港口城市卡尔斯港，夜宿游轮上。07:30早餐08:30游览维尔纽斯12:00午餐19:00晚餐20:00前往港口搭乘游轮. 圣安妮教堂【世界遗产】 建于1581年，全立陶宛为数不多的全红砖结构教堂，被誉为哥特式建筑艺宛中的明珠，是立陶宛最著名的哥特式建筑晚期作品。教堂通体红色，外墙用了不同形状的砖，上有线条和角塔构成的图案，顶端有主塔，若干个小捧护。据说，拿破仑东征时路过此地，也被圣安娜教堂的精美所彻底征服，曾想将它“放在手掌中带回巴黎”。. 维尔纽斯大教堂【外观】  建于1387年，后多次改建，纯白色的建筑逐渐融合了哥特式、文艺复兴时期和巴洛克风格，六根石柱支撑的钝角三角形上，几个世纪来一直是天主教徒的重要宗教场所之一。. 特拉凯城堡【网红景点，入内游览】 位于加尔瓦湖心岛上，城堡由粉红色的砖石砌成，远观非常美丽，城墙十分坚厚，城堡四周有瞭望台，墙内有护城河，由小桥通往内城。14-16世纪，立陶宛大公国大公曾在此居住。现为历史博物馆，展出工艺美术作品，城堡客厅可举行音乐会。11卡尔斯港马尔默哥本哈根【全天整体行车约280km】 住宿：当地四星酒店或同级早餐：游轮早餐午餐：中式六菜一汤晚餐：中式六菜一汤游轮早餐后，乘车前往瑞典第三大城市--马尔默，踞守波罗的海海口、厄勒海峡东岸，在欧洲和共同体市场上的地理条件优越，空运、火车、汽车和海运发达，药业、生物技术、信息通讯技术、食品包装、贸易等行业也发展很好。午餐后前往丹麦首都哥本哈根，晚餐后入住酒店休息。08:00早餐09:00乘车前往马尔默12:00午餐13:00乘车前往哥本哈根18:00 晚餐19:00 入住酒店休息. 马尔默中心广场  作为马尔默的心脏地带，470多年前由当时的市长库克下令兴建的，广场东侧建于1546年的荷兰文艺复兴式样的建筑是市政厅，广场中间是瑞典国王卡尔十世的骑像，当年他战胜了丹麦把马尔默彻底变成了瑞典的城市。. HBS旋转大楼（外观） 2005年8月24日完工之际，是斯堪的纳维亚地区最高的建筑。她是欧洲最高的住宅楼和全球首座扭转式摩天大楼，由9个立方体相互扭转而成，以其独特的螺旋造型成为马尔默的地标，临水而居、从顶层俯瞰，可以欣赏到波罗的海的壮丽景色和城市全景。. 小广场 建于1591年，四周都是16至18世纪半木结构的房子。这里不仅有色彩斑斓的传统建筑，还有热闹非凡的市集，你可以品味当地美食和手工艺品，感受浓郁的北欧生活气息。. 厄勒海峡大桥【车览】 于2000年7月1日落成，瑞典国王卡尔十六世·古斯塔夫和丹麦女王玛格丽特二世共同出席了建成仪式。全程跨度16公里，连接丹麦的哥本哈根和瑞典第三大城市马尔默，是目前世界上已建成的承重量最大的斜拉索桥。在桥上可以远眺到马尔默地标建筑--旋转大楼。. 玫瑰宫【入内】 又称罗森堡宫、丹麦历史博物馆，有“丹麦凡尔赛宫”之称。1634年建成，1720年之前皇室的住所是克里斯蒂安四世的夏季别宫，建筑设计大气精巧，红砖、青铜屋顶是北欧现存的最显赫的文艺复兴风格的建筑，著名的丹麦王冠就收藏于地下宝库中。12哥本哈根多哈  参考航班：QR6125   CPH  DOH    1605 2320住宿：飞机上早餐：酒店早餐午餐：丹麦特色脆皮烤猪肉餐晚餐：飞机餐早餐后游览丹麦首都哥本哈根，她曾被联合国人居署选为“全球最宜居的城市”，并给予“最佳设计城市”的评价。在这里，丹麦标志美人鱼雕像在海边静静沉思，充满童话气质的中世纪古堡、皇宫与现代建筑交辉呼应，使她成为北欧最有魅力的城市之一。午餐后前往机场，搭乘航班经多哈转机返回成都。07:30早餐08:30乘车前往哥本哈根11:30午餐12:30前往机场. 小美人鱼雕像【网红景点】 原型来自安徒生的《海的女儿》，一百多年来，小美人鱼铜像傲然挺立，若有所思的神情凝望着波罗的海，仿佛在等待远航的王子归来，她对爱情的忠贞和高尚情操，也成为丹麦人民的精神图腾。. 吉菲昂喷泉 北欧神话中吉菲昂女神左手扶犁，右手执鞭，驾驭着四条铜牛拼力耕犁，四条铜牛躬身抵角、奋力拉犁，惟妙惟肖。. 腓特烈教堂【外观】又名“大理石教堂”(Marble Church)，是拥有斯堪的纳维亚地区最大圆顶的教堂，直径长达31米，下面由12根罗马圆柱支撑，这一设计灵感来自梵蒂冈的圣彼得大教堂。如今是哥本哈根年轻人首选的婚礼举办场所。. 阿美琳堡宫【外观】丹麦王室的主要宫殿，是坚实要塞与华丽宫殿的绝妙组合，还有壮观的皇家卫队换岗仪式和节日游行，皇家卫兵头戴熊皮帽，身穿古军装，脚蹬大皮靴，就像安徒生童话里的“洋铁兵”，仿佛一下穿梭回到了18世纪。. 丹麦宪法之父克里斯蒂安十世国王雕像 他不仅是丹麦的国王，同时也是冰岛王国唯一的国王，二战时期他与德国纳粹不屈周旋的英勇行为获得了国民的爱戴，如今丹麦克朗上铸有他的头像以示纪念。. 新港码头【网红景点】实际上已经有330多年历史，如今码头运河岸边五颜六色的房子，保留着原有风貌，曾吸引无数名人在此居住。每年夏天，那些装修一新的古老航海木船会集会停靠在新港，一艘接着一艘，直到排满新港河道的两岸，蔚为壮观。. 安徒生铜像 被誉为“现代童话之父”、“世界儿童文学的太阳”，留下166篇作品，翻译成150种语言广为流传，为世界千万儿童编织了美丽的童年。缅怀大师，哥本哈根市政厅旁矗立着一尊约3米高的铜像，吸引络绎不绝的游客与大师合影。. 天鹅湖 哥本哈根市区的天然湖泊，常年有许多天鹅在湖中嬉戏而得名，同时也是安徒生著名童话《丑小鸭》的故事发生地，吸引着众多游客前来参观。13多哈成都天府  参考航班：QR 860      DOH TFU HK32       0220 1455住宿：飞机上早餐：飞机餐午餐：飞机餐晚餐：无航班于当地时间14:55安抵成都天府机场，请您保留好往返登机牌连同护照一起交给领队进行使馆销签，便于使馆为您留下良好的出入境记录，方便您再次出国。感谢您此次旅程的支持与配合，在此结束愉快的北欧之旅！\*我社根据航班、签证及前往国家的交通、天气等情况保留对行程修改的权利，最终行程以出团通知为准！^ 失信提示：各大航空公司最新规定，国家最高人民法院发布为失信人的，失信人不得乘坐飞机。如游客属失信人，请报名前务必向旅行社说明。如未提前说明，出票前发现为失信人，签证，地接及其他相关损失由失信人全部承担；机票出票后发现为失信人，机票及地接全损，所有产生的相关损失由失信人自行承担，且我社保留相关追诉权利，谢谢合作！！国家法院失信人验证网站为：http://shixin.court.gov.cn/^ 销签提示：当您从欧洲离境时，一定检查海关是否给您的护照盖了清晰的离境章，它是您已经回到中国的唯一凭证。如果没有盖章或者章不清晰无法辨认将会导致使馆要求您面试销签，由此造成不必要的损失，非常抱歉只能由本人承担！请您谅解的同时也请您自己务必仔细留意！服务包含项目：机票行程中标注的全程国际段及内陆段机票（经济舱）签证欧洲国家邀请函及签证费（部分欧洲国家对中国免签或者有条件免签）服务费境外司导服务费酒店行程中所标注的欧洲当地星级标准酒店及早餐用餐早餐：酒店内早餐午/晚餐：行程中所标注午、晚餐以及当地特色餐主要以中式餐食为主，用餐标准为6菜一汤或自助形式中餐；特色餐为西式三道式或自助式用车全程提供专业旅行巴士，专业欧洲司机（车型根据团队人数确定）导服全程专业中文领队陪同门票行程中所列入内景点首道门票保险我社为客人参保的保险为境外旅行人身意外伤害医疗保险（含紧急救援），具体分项详见保单。对于高龄客人《旅游法》有明确规定，超过70岁老人参团请务必提供三甲医院开具的《健康证明》且需要签订《免责协议》；各大保险公司对高龄客人有特殊规定，70-80岁的保额为正常保额的50%，80-85岁的保额为正常保额的25%，85岁以上无法购买保险，且同一保险公司无法重复购买保险。高龄客人务必自行购买足额保险，并携带好保险单原件。------------------------------------------------------------------------------------------------------------服务不包含项目：单间差6500元人民币/人/全程（不含游轮及火车单间差额费用，具体补差数额请单独咨询）依照旅游行业现行作业规定，本公司有权依据最终出团人数情况，调整房间分房情况（包括夫妻分开住宿或加床）；如您有特殊需求，请在出团前及时告知我社，如因此产生的一切费用，需您自身承担。证件相关护照及其它身份证件的办理费用酒店相关酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料、行李搬运等私人费用不可抗力因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）、航空公司航班延误或取消、领馆签证延误、报名人数不足等特殊情况，我公司有权取消或变更行程，一切超出费用（如在外延期签证费、住、食及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权加差价税费航空公司、巴士公司、邮轮公司、境外火车公司等交通工具的燃油税，服务税等上涨价格部份，如遇上 涨，我司将进行追补差价，请您理解。其它1.全程中费用自理的景点所产生的一切费用及其他例如特种门票（夜总会、博览会、缆车等）；2.旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内自身行为或自身疾病引起的人身和财产损失；3.转机/火车时用餐及产生的其它费用服务标准： 1.行程说明：①本社有权根据景点节假日休息（关门）调整行程游览先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降低；②行程景点实际游览最短时间，以境外实际状况为准；③根据国际航班团队搭乘要求，团队通常须提前3-3.5小时到达机场办理登机手续，故国际段航班在当地下午15点前（含15点），晚间21点前（含21点）起飞的，行程均不含午餐或晚餐；④行程中所注明的城市间距离及时间，仅供参考，实际路程及时间以当地交通状况为准2.酒店标准：①行程中所列酒店星级标准为当地酒店评定标准；②北欧习惯吃简单的早餐，酒店提供的早餐通常只有面包、咖啡、茶、果汁等；③北欧的四星级酒店大堂都比较小，无商场，电梯每次只能乘坐四到六个人和行李；④北欧有些酒店的双人标准房会设置一大一小两张床，方便有小孩的家庭游客；还有些酒店双人房只设置一张大的双人大床，放置双份床上用品，有时是二张单人床拼在一起，用时可拉开；⑤由于各种原因如环保、如历史悠久、如欧洲气候较温和等，较多酒店无空调设备或空调设备老旧；⑥按照欧洲酒店惯例，每标间可接待两大人带一个1.2米以下儿童（不占床），具体费用根据所报团队情况而定；若一个大人带一个1.2米以下儿童参团，建议住一标间，以免给其他游客休息造成不便；3.退税说明：游客未在旅游团指定商店购物造成未能退税及质量问题，旅行社不承担任何责任；4.退费说明：①如遇天气、战争、罢工、地震等人力不可抗力因素无法游览，我社将按照旅行社协议，退还未游览景点门票费用，但赠送项目费用不退；②游客因个人原因临时自愿放弃游览，酒店住宿、餐、车等费用均不退还；5.补费说明：①如遇航空公司政策性调整机票价格，请按规定补交差价。机票价格为团队机票，不得改签换人退票；②如果旅游目的地国家政策性调整门票或其他相关价格，请按规定补交差价；6.团队意见反馈表：我社处理游客意见，以游客交回的《团队意见反馈表》为依据，请您秉着公平、公正、实事求是的原则填写《团队意见反馈表》 游客须知： 1．出境须知ü 旅行证件：请您务必携带有效签证的护照，本人身份证。建议随身携带 2-4 张 2 寸白底彩色免冠照片，以备不时之需；ü 行李：中国大部分航空公司规定，经济舱客人免费托运行李额度为20公斤，托运行李的尺寸要求：长、宽、高三边之和不超过158厘米；经济舱客人手提行李额度为8公斤，手提行李尺寸要求：长+宽+高为40+50+25（厘米）。相机、摄像机、相机用电池、常用药品也不应托运。ü 货币：按我国外汇管理的有关规定，中国公民出境每人允许携带外汇量为5000美元现金（或相当于5000美元的其他货币），信用卡不限。2．安全须知ü 集体活动为最安全的旅行方式，在旅途中请不要离团单独行动。每到一站一定要记下所住酒店地址、电话、领队、导游房号、旅游车牌号等，以备万一走失可找到团队；ü 近期欧洲某些地区屡屡发生中国人被盗事件,主要的作案地点在酒店，或冒充酒店工作人员进入客人房间，或在用早餐的时候偷窃，或撬车进行偷窃，证件或贵重物品一定要贴身携带，千万不可放进托运行李内。也不要将其留在酒店或放在旅游大巴上，以免造成不必要的经济损失！3．乘车须知ü 欧洲人环保意识非常强，为了避免空气污染，法律规定司机停车时不允许开空调，希望您能够理解；旅游车上禁止吸烟并尽量不要在车上吃带果皮的食物、冰淇淋等，如一定要食用，请将剩下的果核用纸包好放入垃圾桶，不要随意丢在车上；ü 欧洲法律规定，司机每行驶两小时后必须休息20分钟，每天开车时间不得超过10小时，且休息时间在12小时以上；4．入住酒店须知ü 北欧常规旅行使用酒店与我国酒店进行比较，普遍酒店大堂比较小，无商场，电梯每次只能乘坐二人及行李。酒店无一次性使用物品（如：牙刷、牙膏、拖鞋），出团时请您自备；ü 北欧夏天气候比较凉爽，因此，很多酒店夏季不供应冷气，希望您能谅解；ü 出于行程安排，有些酒店会离市区中心较远，有的需驱车一小时或以上，有些欧洲酒店的双人标准房会设置一大一小两张床，方便有小孩的家庭游客；还有些欧洲酒店的双人房只设置一张大的双人大床，放置双份床上用品，有时是二张单人床拼在一起，用时可拉开。若遇此情况，请尽量与团友共同协商解决；ü 我社尽量把您和您的家人安排同住，但如果遇到展会等特殊情况，不排除临时调配房间住宿的情况（包括加床和夫妻分开住宿），请您谅解。5．观光须知ü 参加观光游览团体，一定要遵守时间，严守“五分钟前”报到的原则，以免时间仓促，心慌意乱，举止失措或是遗忘物品；ü 参观名胜古迹，请不要动手触摸，有禁止吸烟及拍照的地方不可吸烟、拍照；ü 很多欧洲国家政府规定：公共场合禁止吸烟！如被查到将会受到当地相关执法部门的重罚，罚额高达500-2000欧元不等，请您一定要严格遵守欧洲国家的重要规定，以免造成不必要的经济损失！6．购物须知ü 购物后请索取收据；虽然在发达国家购物，但是也请您取到自己购买的商品后，仔细地检查商品的质量。若回国后才发现质量问题，无论是更换还是退还商品都会手续繁复。具体情况不一，能否实现更换或退还也要视具体情况而定；7．退税须知ü 购物退税是欧洲国家的一项政策。为了保证您的利益，我们向您推荐的商店都是可以退税的。届时，导游会向您介绍并帮助您，希望您在购物时要听取导游的建议；ü 购物为个人行为，如果由于商店和海关无合同或机场原因（飞机晚点、银行关门、海关检查时间紧迫等）不能及时退税的，我社不负责办理退税业务。8．里程积分须知：ü 由于各使馆销签时需要往返登机牌，而且使馆大部分都不退还往返登机牌，这样将会导致您回来后无法办理里程积分，因此如需要办理里程积分的客人，请您务必携带相应的积分卡，直接在机场柜台办理您的积分手续；根据各航空公司里程积分规定，视不同舱位，积分比例不同，个别航空公司团队票不予计分。9. 无人机使用须知：ü 北欧各国针对无人机的使用设立了严格且详尽的管控措施，确保公共安全与秩序不受干扰。在城市上空及机场周边，无人机飞行是绝对禁止的，这是出于对空中交通管理及公众安全的严肃考量。此外，部分风景秀丽的开阔景点同样划定了明确的禁飞区，并设有醒目的禁飞标志及相关规定，旨在保护这些自然环境免受潜在干扰或损害。ü 因此，对于计划在北欧地区操作无人机的用户而言，严格遵守当地法律法规是至关重要的。务必事先详尽了解并确认飞行区域是否属于非禁飞区，确保所有飞行活动均在法律允许的框架内进行，且符合安全飞行标准。忽视这些规定不仅可能招致高额罚款，情节严重者甚至可能面临法律的严厉制裁，包括监禁等后果。10. 境外WIFI损坏或丢失赔付标准：主机丢失500元/台充电器、充电线、收纳包丢失20元/件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：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。  特别说明：【失信被执行人】（查询网址：http://shixin.court.gov.cn/）被限制出票及乘机的人需要注意，目前航空团队系统均为先支付后出票，且只有在支付后，点击出票时，才提示是否为【失信被执行人】，因【失信被执行人】问题导致机票支付后，无法出票而产生的损失，由【失信被执行人】自行承担。 |