**云南【至尊云南】昆明|大理|丽江双飞三动10日游20250630团行程单**

云南【至尊云南】昆明|大理|丽江双飞三动10日游20250630团

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1749008476jd | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 4晚国际品牌5钻酒店 | 1晚大理5钻海景酒店海景房：共启彩云之南的至尊之铂金音乐大篷车（歌手＆饮品）：洱海好声音，户外音乐巡游，一路欢唱网红S湾（骑行）：S弯地标，面朝大海，打卡最美转角，三塔+含360° 观景下午茶 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **起始地→昆明长水国际机场→昆明市区**今日，贵宾请根据出发航班时间，提前赴当地机场候机。航班抵达昆明长水国际机场后，我社安排礼宾人员欢迎您的到来！接待人员为贵宾办理好签到手续后，安排接机车辆送达入住酒店。待办理完酒店入住手续，贵宾尽可自由安排今日剩余时间。温馨提示：1．贵宾乘机抵达昆明长水国际机场，待取完托运行李后，请根据本社发放的接机流程与接机人员接洽。2．抵达下榻酒店并办理完入住手续后，贵宾如有自由出行需求，请赴酒店前台领取酒店信息名片。自由出行期间请保持预留手机通信畅通，如遇特殊情况或发生意外，请及时联系本社工作人员，或拨打当地紧 急救助电话。交通：飞机到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明：石林名胜风景区（换装旅拍）+季节盲盒→车至楚雄→彝乡恋歌→祭火大典→长街宴**A·M· 上午 早餐后，乘车赴石林彝族自治县，观赏世界自然遗产、国家AAAAA景区—【石林风景名胜区】（含景区电瓶车，游玩约120分钟），曾经的一片汪洋泽国，经历三亿多年风霜侵蚀，终形成了如今雄、奇、秀、险的世界地质大观！在石林做一回“阿诗玛”，换上撒尼人的服装（每人含一套服饰），做一回本真激情的阿黑哥和阿诗玛。 特别企划【旅游盲盒】，打开方式为全年的不同期体验应季劲爆网红打卡项目。（旅游盲盒此项目为赠送项目，如遇特殊情况无法安排不做退费）P·M· 下午 午餐后，乘车赴楚雄彝族自治州，在热情似火的彝乡，体验彝族人用歌声和舞姿为每一位来客献上的彝族文化盛典—《彝乡恋歌》将异彩纷呈的彝族传统民俗文化及饮食文化融入演出，献上一场视觉与味觉兼具、体验感的歌舞盛宴。尽情享受独具特色的彝族长街宴（全程约90分钟，含用餐时间），体验彝家特色美食。晚间，参加楚雄彝族最热情的狂欢——祭火大典。活动结束后入住酒店休息，养精蓄锐，等待更精彩的明天！温馨提示：1，石林风景区游客流量较大，游玩时请照看好身边老人及儿童，并妥善保管好个人随身财物。 2，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。交通：大巴景点：石林名胜风景区（换装旅拍）+季节盲盒→车至楚雄→彝乡恋歌→祭火大典→长街宴到达城市：楚雄彝族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：石林撒尼民俗风味 晚餐：彝族长街宴  |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D3** |
| **行程详情** | **楚雄至大理（大理全天跟拍）→三塔（抄经书+360°观景下午茶）→大理古城→铂金音乐大篷车（歌手+饮品）→网红S湾（骑行）→一线海景红酒落日晚宴**酒店享用早餐后乘车赴大理白族自治州。将安排专业摄影师全程跟拍，航拍旅拍多种体验，定格大理的浪漫的一天。（照片将统一链接发送给您，每组家庭拍摄一个视频。）前往游览【崇圣寺·三塔】（含电瓶车），是“文献名邦”的象征，是云南古代前史文明的象征。历史的见证，文化的瑰宝，每一个角落都凝聚着故事和岁月的痕迹。特别安排【抄经文体验】，仿佛聆听着佛的娓娓道来，解读着经文的深邃内涵。还可以体验【360°下午茶】，在三塔之巅，360°全景视野，每一口下午茶都伴随着城市的脉动。偷得浮生半日闲，静享这份独特的观景体验。前往游览【大理古城】，位于风光秀丽的苍山脚下，是古代南诏国和大理国的都城，每一块斑驳的墙砖和石板上，都深藏着诉不尽的故事与传说，此地的生活节奏很慢，阳光明媚，温度也十分适宜，在古城里逛逛小店，看看古建筑，听听白族歌手唱歌，非常惬意。坐上稻田【铂金音乐大篷车】（含歌手+饮品），移动的音乐吧解锁文艺大理，静享大理慢生活。伴着平实温情的歌声、鼓声，在温柔的阳光下，漫游的灵魂被安静抚慰，这是清晰可见的自由。紧接着前往【洱海网红S弯】是最有名的洱海打卡圣地，随手一拍就是小红书同款。一个好看的S弯，非常适合拍照片和视频。一条人与湖的界线，通过物理相隔，给洱海‘透透气’。沿着廊道缓缓【骑行】，可参与等各种体验，享受洱海边的自由，解锁更多新玩法。享受一路风景的过程，沐浴着温柔的海风，驰骋洱海边，沿途欣赏美丽海景，在苍洱之间定格最美海景照。在 晚餐前往洱海庄园，洱海之滨，我们为您准备了一场别开生面的晚餐【一线海景落日红酒晚宴】。面海靠山，临海而坐，近观洱海碧波，远瞰苍山如黛。丰盛的菜肴搭配山景海景，杯盏之间，如坐山海，洱海的波光粼粼与苍山的巍峨壮丽交相辉映，为您的晚宴增添无限的自然美景。美味食物与佳酿，跟随音乐一起摇晃，来自五湖四海的朋友，分享旅途的美好。伴着海风，波涛轻拍岸边，所有疲惫和不愉都随风消逝。温馨提示：1、景区游客流量较大，游玩时请照看好身边老人及儿童，并妥善保管好个人随身财物。2、少数民族地区游览，请尊重当地少数民族风俗习惯。交通：大巴景点：楚雄至大理（大理全天跟拍）→三塔（抄经书+360°观景下午茶）→大理古城→铂金音乐大篷车（歌手+饮品）→网红S湾（骑行）→一线海景红酒落日晚宴到达城市：大理白族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：大理白族民俗风味 晚餐：洱海庄园晚宴  |
| **住宿** | 大理 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大理古城→玉龙雪山→冰川公园（大索道）→《印象丽江》→丽江古城**早餐后，游览大理名城——【新华小镇】，是一个集田园风光、民居、民俗和民族手工艺品生产加工为一体的白族村寨。这里家家有手艺，户户是工厂，一村一业，一户一品。组成了特有的民族风俗“大观园”。 结束后乘车前往丽江市，游览中国森林氧吧，国家首批AAAAA景区——【玉龙雪山风景区】（赠送羽绒服氧气瓶），近距离感受雪山和冰川的魅力，是北半球最南的大雪山，全山的13座山峰由南向北纵向排列，主峰扇子陡最高处海拔5596米，终年积雪，拥有险、奇、美、秀的景色，是纳西族人心中的神山、圣洁之地，传说纳西族保护神“三朵”的化身。之后乘坐大索道至玉龙雪山【冰川公园】，冰川大索道是我国海拔最高的旅游客运索道之一，可以欣赏到壮观的冰川景观和冰塔林，可以再沿着栈道步行爬到海拔4680m的观景台，达到玉龙雪山的最高点。一段纳西传说，造就了一处美不胜收的雪域美景，在冰川公园，可以感受到高山雪域的寒冷和美丽，也可以体验到冰雪运动的乐趣。在海拔3050米世上最高的实景演出场地——玉龙雪山景区甘海子，观看《印象·丽江》。是唯一一部在白天进行的实景演出。以雪山为背景，汲天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，让生命的真实与震撼，如此贴近每一个人。（温馨提示，此项为赠送项目，不看费用不退。如遇景区表演场次调整，场次安排与行程冲突，导致《印象·丽江》无法观赏，将更改为《丽水金沙》。）今日无晚餐安排，贵宾游览世界文化遗产，国家AAAAA景区——【丽江古城】时，可根据个人喜好选择美食。找寻丽江味道，随意、自然的生活，如同水的慵懒，温情的一米阳光熏染着纳西情韵的一缕幽香。流水、小桥、人家，宛若秀丽的江南，领略“家家溪水绕户转，户户垂扬赛江南”的独特古城风貌，让“小桥流水人家”的画意，完全映入眼帘，感受丽江慢时光。自行选择品尝古城内小吃、美食，游览结束后自行返回酒店。温馨提示：1.玉龙雪山冰川公园属于保护性景点，禁止翻越护栏进入冰川园区，或随意丢弃垃圾。 2.玉龙雪山冰川公园海拔较高，容易出现高原反应，游玩时如出现头晕、恶心、呼吸困难等身体严重不适的情况，请马上停止运动，及时向身边人员寻求帮助，并尽快联系随团导游。3.玉龙雪山风景区旅游遇旺季/黄金周，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运、旺季限票、限流，等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整。将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补。交通：大巴景点：大理古城→玉龙雪山→冰川公园（大索道）→《印象丽江》→丽江古城到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：丽江雪山营养餐包 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江 |
| **D5** |
| **行程详情** | **束河古镇→（2进雪山）蓝月谷（含电瓶车）→《丽江千古情》→丽江乘动车返昆明**酒店享用早餐后，游览中国魅力名镇——【束河古镇】（游玩约180分钟）。“夜市荧火，龙门望月，雪山倒映，断碑敲音。鱼水亲人，西山红叶，石莲夜话，柳烟平桥。”丽江著名的束河八景，是马帮几百年踩出的烙印，这里曾是木氏土司的发祥地和纳西集市，现如今成为了游人最爱的丽江休闲之所。结束后，再次进入玉龙雪山，游览【蓝月谷】（含景区电瓶车），一弯蓝色的月亮浅浅的镶嵌在玉龙雪山脚下，在青山绿树的怀抱中，将玉龙雪山衬托的更加美丽，皑皑雪峰，蓝天白云下，山水一脉，天水一色，周围的古树给蓝月湖带来一抹别样的神秘色彩。结束后，前往丽江千古情景区。观看丽江一生必看的演出的大型人文表演《丽江千古情》（60分钟）。丽江千古情重现了丽江长达千年的历史与传说，引领观众穿越雪山，在旷远原始的洪荒之域、在泸沽湖畔的摩梭花楼、在挟风裹雨的茶马古道、在曼舞欢歌的古道重镇、在浪漫凄情的玉龙第三国、在世外桃源般的香巴拉......相约一场风花雪月的邂逅，感受一个美丽的时刻。今日无晚餐安排，贵宾可根据个人喜好自由活动、选择美食。行程结束后，根据返程动车时间乘动车返回昆明。（温馨提示：如遇旺季或特殊情况，无法安排丽江动车回昆明，我社将改为前往大理乘动车返回昆明，差价不退，望知悉。）温馨提示：1.行程第 6 日为行程结束日，今日行程结束后，请贵宾将行李物品收拾齐备。晚间自由活动期间，请贵宾注意好安全，并尽早返回酒店休息。交通：动车景点：束河古镇→（2进雪山）蓝月谷（含电瓶车）→《丽江千古情》到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：丽江纳西民俗风味 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** |
| **行程详情** | **昆明—动车--景洪市→勐养镇：野象谷→景洪市**A·M· 上午 酒店享用早餐后，昆明乘动车，前往美丽的西双版纳。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）孔雀，代表着七彩云南的魅力，而亚洲象则是西双版纳这片神奇土地的象征。勐养野象谷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！你也可以去大象学校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。P·M· 下午 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。交通：动车景点：景洪市→勐养镇：野象谷到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：西双版纳民俗风味 晚餐：X  |
| **住宿** | 景洪 |
| **D7** |
| **行程详情** | **景洪市→原始森林公园→入住酒店**A·M· 上午 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。P·M· 下午 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，入住酒店，散团。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。交通：大巴景点：景洪市→原始森林公园到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：西双版纳民俗风味 晚餐：X  |
| **住宿** | 景洪 |
| **D8** |
| **行程详情** | **全天自由活动-晚乘动车赴昆明**解除合约，客人自由活动，自由活动期间注意个人安全，财物安全。晚乘动车赴昆明，住宿：昆明-七彩蓝指定酒店（昆明住宿，多住一晚，昆明无三人间，只有加床，德尔塔一晚600，花之城一晚400，标间加床，此可自行选择，也费用可自行预定酒店）交通：动车景点：全天自由活动到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D9** |
| **行程详情** | **全天自由活动**解除合约：客人自由活动，自由活动期间注意个人安全，财物安全。住宿：昆明-七彩蓝指定酒店（昆明住宿，多住一晚，昆明无三人间，只有加床，德尔塔一晚600，花之城一晚400，标间加床，此可自行选择，也费用可自行预定酒店）交通：无景点：全天自由活动到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明（自理） |
| **D10** |
| **行程详情** | **全天自由活动，乘飞机返回**解除合约，客人自由活动，自由活动期间注意个人安全，财物安全。按照航班时间乘飞机返回交通：飞机景点：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 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、晚餐费用：第1日不含任何餐饮，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。▶ 行程中标注的云南省内机场接送车辆费用。▶ 云南旅游组合保险（旅行社责任险）已按政府要求为游客购买！ |
| **费用不包含** | ▶ 行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等。▶ 行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标注现付。▶ 行程中标注的酒店，在游客入住期间所产生的个人消费项目：酒店/客房自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费传真、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等因个人需求所产生的消费。▶ 行程中标注的自由活动期间，因个人需求所产生的消费（包括自由活动期间的交通、餐饮）。▶ 因法律规定的不可抗力因素，所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ▶ 12周岁及以下不占床儿童，在旅游过程中只含正餐和旅游车辆1人使用费用，其他费用如：酒店不占床早餐费、景区景点全票（超高儿童）、活动体验费、娱乐表演门票等，须由游客现场自行付费，或在参团报名时提前补齐相关费用。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要单人入住1间客房或超过2人入住1间客房需要加床的，所产生的单房差和加床费，须由游客现场自行补齐。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要升级或更换不在行程备注中的酒店的，差价须由游客现场自行补齐。▶ 产品宣传和行程中标注为“赠送”、“礼品”的项目，费用属于本旅行社自行承担，不包含在游客缴纳的参团费用中。如因游客自身原因放弃，或因不可抗力因素导致无法兑现的，不退费用！ |
| **温馨提示** | ▶ 本行程所标注的云南省内航空飞行时间、列车/动车运行时间、旅游车运行时间、景区景点游玩时间和游玩顺序仅供参考，本社承诺在不减少景区景点的情况下，游玩时间和顺序由随团导游根据实际情况进行安排和调整。▶ 出行前、返程前务必检查好个人有效证件、随行财物是否携带齐全，如因个人原因没有携带有效证件导致无法乘机、入住酒店等情况所产生的损失，由受损者个人承担。国内航班请按登机起飞时间，提前2-2.5小时达到机场办理相关手续。▶ 云南因地势由北向南呈梯式下降，各地区间海拔差异大（最高平均海拔-德钦3400米，最低平均海拔-河口76.4米），为避免在旅游过程中出现高原反应，请在出行前2-3天内尽量避免饮酒和发生短期内容易对身体造成高负荷的剧烈运动。▶ 云南属低纬度高原，多数地区昼夜温差大，出行前请根据个人对气候耐受程度配备轻便、可随身携带的防寒、防晒衣物。▶ 云南属少数民族聚居地，各少数民族间生活习性、宗教信仰和民族文化差异大，旅游过程中请尊重当地风俗民情，不要出现挑衅、侮辱少数民族等不文明行为。▶ 旅游过程中，涉及的体验活动，请根据自身年龄、身体状况和风险可控性选择是否参加，如患有心脏病、高血压、恐高等可能危害自身健康的疾病，请如实、明确告知随团导游，勿隐瞒！▶ 旅游过程中，游览涉水、高山等特殊环境的景区时，请听从随团导游和景区工作人员的安全告知，勿擅自作出可能危害自身和他人安全的行为。 |
| **退改规则** | 不退不改签 |
| **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，【 】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** | 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)：                     日期：   年   月   日              |