**夏令营--厦门夏令营双卧8日游行程单**

--2025-厦门夏令营

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJ1749434616D9 | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 福建省-厦门市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 以实际出票时间为准 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 2025年厦门夏令营 【夏令营意义】 这趟跨越山海的旅程，以“行走的课堂”为载体，串联名校研学与世遗探索，让青少年在厦门大学的学 术殿堂感受知识力量，于洛阳桥、开元寺触摸千年文化脉动；通过帆船竞速、卡丁车挑战点燃运动激情，在非遗簪花、土楼、篝火中体悟闽南人文温度；更以跨省联游打破地域边界，从黄河之滨到鹭岛潮声，从鼓浪琴韵到白塘浪涌，在自然与人文的交响中培养文化自信、团队协作力与探索精神，书写一段山海相拥的青春成长记忆！【夏令营特色】 名校研学，感受学术魅力；滨海运动，尽享激情活力；世遗探秘，触摸千年文脉；中西碰撞，品味多元风情；酷玩自然，释放青春能量；三城联动，探索海丝起点。【行程亮点】名校研学，探访中国最美校园厦大；世遗巡礼，漫步洛阳古桥开元双塔；闽南风情，打卡西街簪花、沙茶面香；海洋之约，扬帆环岛路、醉美白塘湾；青春飞扬，挑战卡丁车、共燃篝火激情；文化寻根，走进鼓浪屿老别墅、土楼传奇。（注：洛阳桥为中国四大名桥之一，开元双塔为泉州地标，白塘湾属绝美沙滩景观） 行程设置天数行程景点早餐中餐晚餐住宿D1兰州乘火车硬卧前往美丽的海滨城市厦门自理自理自理火车硬卧D2沿途观景-晚抵达厦门自理自理自理厦门酒店D3厦门大学或集美大学研学-学士服拍照-帆船体验-海滨环岛路，观海健康步道 曾厝垵自行品尝厦门美味小吃 含团餐 小吃自理 厦门酒店D4世界非物质文化遗产地—泉州，闽南语大课堂，中国四大名桥之洛阳桥---开元双塔，西街簪花旅拍， 泉州非遗博物馆 泉州科技馆 含中餐 团餐厦门酒店D5海上花园鼓浪屿-毓园-郑成功纪念馆-老别墅下午茶--中山路步行街-特色小吃沙茶面含团餐特色沙茶面 厦门酒店D6体验超级炫酷的跑跑卡丁车（赠送厦门网红饮品） 土楼：锦江楼 白塘湾绝美沙滩与大海相拥 沙滩自助烧烤 沙滩篝火晚会含海鲜大餐自助烧烤厦门酒店D7火车硬卧-返回-沿途观景含自理自理火车硬卧D8中午抵达兰州-温馨的家自理自理自理温馨的家 研学行程安排第一天出发日 兰州-厦门 参考时间z128次（14:43/次日21:22）整理好行装，带着愉悦而又激动的心情出发了，乘火车前往--梦想之地--温馨而又浪漫的【海上花园厦门】，一路上明确研学目的，严明纪律以及告知相关注意事项！交通：火车硬卧用餐：无住宿：火车硬卧第二天温馨的家—抵达海上花园厦门沿途观西北到东南一路风景的变化，开启对厦门的神秘探索，21:22分到达此次研学目的地，抵达入住后开始内务整理，了解周边环境情况，明确各个安全出口位置，好好休息，以迎接丰富的研学体验。 交通：火车硬卧用餐：无住宿：厦门第三天厦门大学或集美大学研学 帆船体验 环岛路 山海健康步道 曾厝垵 上午：早餐后走进美丽的高等学府【厦门大学】厦门大学由爱国华侨领袖陈嘉庚先生于1921年创办，是中国近代教育史上第一所华侨创办的大学、国内最早招收研究生的大学之一、 早期建筑入选全国重点文物保护单位和“首批中国20世纪建筑遗产”名录，被誉为“南方之强”“中国最美大学”也是福建省和厦门市重点共建高校，位列国家“双一流”“211工程”“985工程”，真个校园环绕厦门海湾，依山傍海，欣赏【芙蓉湖畔】秀丽风景以及【上玄操场】嘉庚建筑，感受【芙蓉隧道】里厦大学生自由奔放的涂鸦文化，体会厦大“自强不息，止于至善”的校训，让大家了解名校和大学生的生活，学习氛围，激发大家对大学生活的渴望，早立目标，充满斗志，好好学习！穿上学士服在厦大校门前来张【学士照】，希望多年之后你能真正穿上它，希望你在感受中国最美校园的同时，也能激发你奋发图强的决心，厦大会成为你努力奋斗的目标吗？（如厦大受政策、教学等因素影响，则更改为参观厦大翔安校区或厦大嘉庚校区或集美大学研学） 下午：【帆船出海体验】：前往游艇码头体验最火的海上项目！乘坐帆船因需过边防安检，必须带上身份证/小孩户口本，在讲解注意事项后分组帆船出海，海天一色的蓝色天堂，升帆、拉帆亲身体验水上运动的激情与魅力！！！帆船运动是依靠自然风力作用于帆船，驾驶船只前进，是一项集竞技，娱乐，观赏，探险于一体的体育运动项目！我们在教练现场体验和讲解，陪驾下扬帆出海体验，一起感受体能及心理训练和趣味挑战整合在一起的乐趣！跟随专业人士感受大海与天地之间形成的美丽风景线，了解大海航行文化。让你扬帆起航自由翱翔在碧海蓝天之间，在自然的美景中尽情释放自己。（航线：五缘湾港外观所有豪华游艇，五缘湾大桥， 厦门翔安两岸风光， 灯塔公园，远眺大金门-返回） 前往【厦门美丽的马拉松赛道海滨环岛路】，这是厦门市著名的滨海风景路线，濒临大海，沿途风景秀丽，被誉为“东方夏威夷”，这里阳光，大海，沙滩让你可以放飞我，可在椰风寨黄金海岸沙滩漫步，遥望宝岛台湾金门诸岛，在【一国两制统一中国】前表达两岸人民对统一的美好愿望，感受这里浓浓的爱国情，并把自己的梦想或祝福转化为文字，写在精心为您准备好的卡纸上，装入漂流瓶中，随着大海的潮起潮落带着大家的美好愿望飘向远方，相信你们的愿望一定会实现！ 走上当下最网红的【山海步行道林海线】，行至步道高处，青葱绿植、碧海蓝天，环岛海岸线尽收眼底……秀美的景色和优越的观景条件，使这里成为观赏日落的胜地，开展“自然光影”摄影比赛，记录厦门山海城景。最后让我们走进【曾厝垵】：她是一个类似台湾垦丁的小渔村，渔村里有N多极具特色的民宿建筑、文化咖啡馆、文创小店，融汇在闽南风格极浓的渔村建筑中，有“闽南原生态自然村”之称的曾厝垵 一个不经意间的回眸,都能看见不同的写意风光。琳琅满目的商品、丰富美味的小吃、悠闲舒适的环境，你在这里可以自行品尝当地美食小吃，体验一把文艺青年的浪漫生活。交通：汽车用餐：早中 住宿：厦门第四天世界文化遗产地—泉州 泉州非遗馆 泉州科技馆，西街 开元寺 洛阳桥上午：我门前往历史文化名城，也是世界文化遗产地泉州【泉州】，同时也是古称“刺桐”，宋元时期为“东方第一大港”，海上丝绸之路起点，马可·波罗誉其为“世界商埠”。唐代建城，元代设市舶司，汇聚阿拉伯、波斯等商旅，形成多元宗教文化， 明清后因海禁衰落，近代侨乡文化兴盛。非遗南音、梨园戏传承千年，洛阳桥见证古代工程智慧， 民营经济活力与历史底蕴交融 ，南宋理学家朱熹曾感叹说“此地古称佛国，满街到时圣人”白岩松曾这么介绍“泉州，一生至少要去一次的城市”，路上我们开展【闽南语大课堂】上午：一是烟火，一半是香火，让我们走进烟火气息浓厚的【泉州西街】，她是是泉州古城千年中轴线，沿街红砖厝与骑楼林立，见证海丝商贸繁荣，现为融合闽南传统小吃、市井烟火的文化活态街区。香火旺盛的泉州【开元寺】是始建于唐朝的千年古刹， ，俗有“一座开元寺，半部泉州寺”寺内东西双塔是泉州旅游的标志，也是国内最古老石塔，俗有称 “泉州人，站着像东西塔，躺下像洛阳桥”。 非遗文化在泉州体现得淋漓尽致，让我们一起走进【泉州非遗文化博览馆】，泉州非遗博物馆集中展示南音、木偶戏、珠绣、影雕，白瓷等非遗技艺， 了解闽南文化生态保护。让非遗文化继续发扬光大 （若预约人数有限，则改为参观：泉州海外交通史博物馆（简称“海交馆”）是中国唯一以古代海外交通史及海上丝绸之路为主题的国家一级博物馆，创建于1959年，馆藏宋代古船、宗教石刻及历代船模等珍贵文物，展现宋元时期泉州作为“东方第一大港”的商贸盛况与多元文化交流，是我们进行爱国主义教育和对海丝文化研究的重要基地）下午：后前往【泉州科技馆】，该馆以“海洋孕育生命、生命产生智慧、智慧培育科技、科技引领未来”为主线，分设“海陆探秘”“海洋科技”“太空探索”等八大展区，融合海上丝绸之路文化，通过互动展项、球幕影院等展现科技与历史的交融。其序厅以LED丝带屏幕打造沉浸式体验，并设有郑和下西洋主题展区，让您在参与互动的同时，不仅感叹科技带给您的奥秘，同时对泉州的历史有更多的了解。 最后让我们来到【洛阳桥】，是中国现存最早的跨海梁式石桥，首创筏型基础及种蛎固基法，展现古代造桥智慧，与赵州桥齐名，现为全国重点文保单位及世遗点，让我们一起聆听当年蔡襄主建洛阳桥的故事，对中国的桥梁史有进一步的了解。第五天钢琴之岛鼓浪屿 毓园 万国建筑 郑成功纪念馆 毓园 网红中山路 特色小吃上午：早餐后乘船前往世界文化遗产地【海上花园鼓浪屿】，沿途欣赏厦门邮轮母港、海上飞虹海沧大桥、鹭江风光，沿途欣赏中西合璧的万国建筑群，聆听每一栋老别墅后的故事，穿梭于鼓浪屿的各条特色小街小巷。通过建筑风格辨识（如哥特式、南洋风），了解近代厦门通商历史，参观【毓园】，它是是林巧稚大夫的纪念园，这位鼓浪屿的女儿为中国的妇产科奉献了一生，是我国现代妇产科医学的奠基人，她对工作极端认真负责，对人民赤诚之爱，值得我们学习。经过【人民体育场】我们了解体育学家马约翰，明白运动能带给人们的众多好处，紧接着我们来到爱国主义教育场所【郑成功纪念馆】， 展厅通过历史遗址、郑成功史料，让我们了解一代民族英雄郑成功的丰功伟绩，【港仔后沙滩】感受鼓浪屿海浪的魅力，鼓浪屿上的老别墅现在很多都变成琳琅满目，各有特色的小店，让我们找一次老别墅坐下，享受一下鼓浪屿下午茶的美好时光，品一下鼓浪的特色美食，听一下老别墅后的故事，在如此幸福的时刻，让我们在名信片写下美好愿望和祝福 寄上一份美好给远方的亲朋好友。 下午：前往中华十大名街之一的【中山路步行街】，感受南方城市的骑楼建筑风格，同时也感受厦门这座城市的商业气息及历史发展变化，带领大家品尝厦门最具有代表性，也是厦门老字号名小吃，当地居民最爱的【沙茶面】，沙茶面Q弹有嚼劲，沙茶面汤头“鲜美”，味道“浓郁”有味道，就像兰州人招待远方来客的牛肉面一样，一碗沙茶面让您口齿留香，记住这属于厦门的味道！ 交通：汽车用餐：早中晚住宿：厦门第六天超炫跑跑卡丁车 土楼锦江楼 白塘湾沙滩 自助烧烤 沙滩篝火晚会 闭营上午：体验超级炫酷的跑跑卡丁车，在专业赛道极速狂飙，感受肾上腺素飙升的激情时刻！化身赛车手，挑战弯道漂移与竞速协作，释放青春活力；专业教练指导+全套安全护具，寓教于乐中培养反应力与团队精神，更赠网红饮品为酷玩之旅加冕！ 下午：中餐后乘车前往福建漳州土楼建筑---【锦江楼】，锦江楼是清代三合土圆形土楼，全国重点文保单位。外环三层，中环单层，内环祖堂，设瞭望台、注水孔等防御设施，具有一定的军事功，通过对土楼的参观，可以感受到闽南人民的智慧。后前往驱车前往【东方夏威夷--白塘湾】 这里沙平海阔，天很蓝，海很清，沙很细， 浪很白，选这片最美的沙滩，让你在这里让您吹佛着海风，尽情享受与大海的约会！希望你银玲般的笑声留给大海，留给蓝天。若潮水时间恰巧合适，还可以化身小渔民，，一起来场【拉网捕鱼大行动】，看看大海给与我们的馈增。拉网的过程充满了刺激和紧张，随着网逐渐被拉起，你会看到各种鱼儿在网中跳跃、挣扎，最后当网被完全拉起，看到满网的鱼儿时，那种视觉上的震撼和惊喜是无法用言语描述的，你会感到自己的努力得到了回报，同时也为自己能够与自然如此亲近而感到庆幸。 傍晚时分，我们开启【沙滩烧烤听音乐模式】，一份悠闲和惬意在这个沙滩得以淋漓尽致的体现。当夜幕降临，熊熊篝火被点燃，一场属于青春，属于我们的【沙滩篝火晚会】应运而起，让我们随着音乐的节拍跳动舞动起来吧！在这里我们【举行闭营仪式】，与大家一起分享这几天的收获与感动，它将是你人生成长路上最美好的回忆。晚会结束后我们乘车返回厦门好好休息。交通：汽车用餐：早中晚住宿：厦门交通：汽车用餐：早中晚住宿：厦门第七天厦门-兰州返程 参考时间 Z126次（07:26/次日12:26）带着对厦门无限的眷恋，踏上回家的旅途，早07:18分乘火车硬卧返回兰州，一路和同伴分项收获和体验，完成研学手册。 交通：火车用餐：早住宿：火车硬卧第八天12:26分抵达温暖的家，与亲人分享研学收获，期待下一期的活动！交通：火车用餐：无住宿：温馨的家行程标准交通服务当地空调旅游车，保证1人1正座 兰州厦门往返硬卧（不限铺位）住宿标准行程所列标准酒店（不限岛内岛外），安排标间，大床或三人间 ）用餐标准全程5早7正餐【含1餐丰盛的海鲜餐60元/人1餐当地特色小吃35元/人，1餐丰盛的自助烧烤60元/人】十人一桌，八菜一汤，人数不足酌情增减。其他正餐30元/人导游服务全程辅导老师带队，当地安排优秀持证中文导游 门票服务夏令营行程中所列景点门票，统一行动，未参加费用不予退还 保险服务旅行社责任险及旅游意外险赠纪念品营卡、营服、营帽、耳麦，每人一杯厦门网红饮品 每天保证提供充足的矿泉水 不含费用由于不可抗力因素如天气原因、台风、火车停运或晚点、交通阻塞涨水、罢工、疫情等等原因造成景点无法游览及火车上用餐，以及个人消费，全程入住酒店产生单房差及加床费。特别说明1、14周岁以上必须携带有效期之内的身份证原件，14周岁以下有身份证的带身份证原件，没身份证的请务必带上全家的户口本原件，未成人出行，请提供监护人的名字，身份证信息及联系电话！没带证件所造成的损失我社概不负责，敬请各位家长配合！切记切记切记！！！2、鼓浪屿无线耳麦赠送使用，若个人损坏或丢失需赔偿200元/个，请一定妥善保管使用！3、行程无自由活动，无购物，无自费项目，火车上自备餐，请跟团行动，未发生费用不退。4、所有博物馆类的周一闭馆，在保证整体行程的情况下会适当调整前后游览顺序。　5、请带上轻松愉快的心情，带着学习的态度，一路发现，一路学习，一路成长，一路收获！研学出行温馨提醒1、研学营营员必须遵守纪律，听从辅导老师的统一安排，要有强烈的时间观念和集体荣誉感。在整个旅行过程中,学生们一定要听从导游和辅导老师的统一安排，在旅游景点玩耍时一定要注意安全，不得随意损坏公共财产，要爱护文物，不要和陌生人说话，不要随意离团，有事要向老师汇报并取得同意。自由活动时间一定要听从安排，准时回来集合！要有集体观念，统一行动，互相帮助，要跟随在老师和导游身边，不要独自离开或者随意更改旅游地点和时间；晚上不能私自离开住宿地点，即使要外出，也需得到老师和导游的同意，在他们的陪同下出行。入住酒店后请携标有酒店电话地址的小卡片，要有时间观念，要记清老师和导游规定的乘车时间和地点，随身携带他们的电话，一旦情况不明，应立刻打电话联系。2、请营员们多加注意自己的身体，不要剧烈运动，要多喝水，不要食用过期食物和不合格的食品！ 请一定叮嘱小孩不要乱买零食。要注意饮食，厦门海鲜产品较多，切勿暴饮暴食，更不要在小摊贩处购买食品，生冷的食物，最好不要食用，天气较热，请一定多喝水，以防中暑。因南北饮食习惯差异较大，福建东南沿海口味较为清淡，当地团队餐口味可能会不适应，尽请谅解并可自备些零食（方便面、榨菜、辣酱等） 在厦门吃海鲜时应注意：(1)肠道免疫功能差的人不宜生吃海鲜，(2)海鲜不宜下啤酒，(3)海鲜忌与某些水果同食(如柿子、葡萄、柑桔、石榴等)，(4)虾类忌与维生素C同食，因为会引起中毒反应。在吃海鲜时最好能配以少量的姜、蒜、醋一类的配料，以起到一定的杀菌和保护肠胃的作用。3、为了培养孩子独立自主的能力，敬请家长们不要随行陪同，营员活动期间，可能存在家长联系不上营员的情况，请家长不用担心，如有紧急事件，请联系陪同辅导老师。 4、因同学们的自我管理能力有限，请各位家长不要给小孩带太贵重物品,如数码相机、摄像机、大量现金、金银饰品，如有遗失，我社概不负责，建议家长自己的孩子准备适量的零用钱。5、同学们可以海边戏水，但绝对不得下海游泳，每场活动之前，辅导老师会宣布注意事项，请各位营员自觉遵守如不听劝告，擅自行动，出现安全问题，自行负责，乘船时注意安全野外拓展训练要根据自己的身体条件量力而行！6、在乘坐飞机、汽车等交通工具时要注意安全，有次序的上下，严禁乘坐火车时中途下车游玩或买零食，晚上在营地休息时，不得擅自离开营地、不得在营地大声喧哗、要保持营地的清洁卫生。7、本次研学营是以锻炼学生的自立能力和增长同学们知识为目的，所以最好请家长们为孩子准备一只笔和一个小本子，以便自己的孩子记下自己每天所看见的、所听见的和所学到的。我们的老师会每天监督小孩洗衣服和洗澡。 8、游学研学营主旨是通过各种体验，来丰富各项阅历，从而达到学会各种技能的过程，请各位同学参加研学营之前做好吃刻苦耐劳的思想准备，上下车之间同学们要讲求谦让，懂礼貌，本活动实行散拼，希望大家能相互帮助，共同完成此次愉快的旅程！9、各间景点,餐厅游客较多,可能会造成拥挤或排队的现象在旅途中，不要故意起哄拥挤,也不要着急,,穿鞋要以轻便为主, 在各景区、酒店、餐厅、车辆等旅游经营场所都设有安全警示标志或安全提醒，请游客认真阅读、小心谨慎，保护自身安全，最好避免参加涉水、探秘、登高等高风险旅游项目，提高警惕不要接受陌生人给予的食物和饮料，遇到有人搭讪和纠缠要立刻向老师和导游报告，特殊情况下可求助于警方。 10、厦门总体气候比较温和，雨量充沛，属海洋性气候。这里冬天海风大。厦门受海洋性气候影响，早晚温差较大。白天气温较高，请携带好个人常用物品（防风帽子，雨伞，晕车药、防晒用品等） 11、外出配备：防晒霜（拒绝80ml以上喷雾包装，火车不让携带）、帽子，雨伞，晕车药、防晒用品、毛巾、随身背包、餐巾纸；携带物品：衣服裤子： 内衣裤，球鞋袜子；洗漱用品：（请自备）； 日常备用：防蚊药膏（拒绝80ml以上喷雾包装和花露水，火车不让携带）、感冒等药物（南方蚊虫较多，为避免药物过敏，驱蚊用品烦请自备。口服药物请家长写清楚服用数量）12、受疫情影响，请做好个人防护，佩戴好口罩，遵守景区景点各项规定，最后带上一份愉悦的心情快乐出行，祝愿你收获一路的美好！ |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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，【 2015】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** | 国内旅游意外伤害险30万/人 |
| **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 |